

豚ヒレ肉のコーンクリーム煮



2~3人分

豚ヒレ肉 200g
カリフラワー 100g
ジャガイモ（メークインがおすすめ） 2個
たまねぎ 100g
アスパラ 2本
コーンクリーム缶 100g
牛乳 100g
白ワイン 大さじ2
塩コショウ 少々
塩 小さじ1/3
ローズマリー 少々
ローリエ 1枚
オリーブオイル 適量

1) 豚ヒレ肉は1cm厚さに、たまねぎは串切り、ジャガイモは乱切り、カリフラワーは小房にわけ、アスパラは3cmほどの長さに切る。
カリフラワー、アスパラは1分ほど下茹でする。

2) お鍋にオリーブオイルをいれヒレ肉に塩コショウして焼き色がつくまでソテーし、ジャガイモ、たまねぎを加えて炒め合わせる。

3) コーン缶、牛乳、白ワイン、ローズマリー、ローリエをいれてジャガイモが柔らかくなるまで煮込む。
塩で調味する。
カリフラワー、アスパラを入れて出来上がり。