

【作品名】 とんでもないうまさ！白ごまミルク豚汁		氏名 伊藤 美紗菜		
【材料】（4人分） 牛乳 400 ml				
～豚汁～		～トッピング用～		
水	300 ml	豚ひき肉	100g	
白味噌	大さじ 3	豆板醤	小さじ 1 弱	
白すりごま	大さじ 3	A {	白味噌	大さじ 1
ごま油	小さじ 2		醤油	小さじ 1
豚こま切れ肉	140 g		酒	大さじ 1
大根	80 g		みりん	大さじ 1
にんじん	1 本		砂糖	小さじ 1/2
ごぼう	1/2 本	にんにく	小さじ 1/2	
しめじ	80g	ごま油	小さじ 1	
玉ねぎ	1/2 個	もち麦	50g	
和風だしの素	小さじ 1・1/2	白ネギ	4 cm	
塩・こしょう	少々			
小ねぎ・白いりごま	少々			

【作り方】

＜豚汁＞

① 大根、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ごぼうはさがきにして、水にさらしアク抜きをする。

② 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒め色が変わったら①の野菜を加えてさらに炒める。

③ ②に水と和風だしの素を加え、中火で 10 分ほど煮る。

④ ③に牛乳を加えて弱火にし、白味噌と白すりごまを溶き入れる。沸騰させないように注意しながら、5 分ほど温める。

⑤ 塩・こしょうで味をととのえたら、火を止め器に盛り、小ねぎと白炒りごまをふる。

＜もち麦＞

① 熱湯で 15～20 分茹で、水で洗って小皿に盛っておく。

＜肉みそ＞

① フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒める。

② 豚ひき肉を加えて炒め、色が変わったら豆板醤を入れて香りを立たせる。

③ A の材料を加え、水分がなくなるまで炒めてぽろぽろにする。

④ ③を小皿に盛り、白髪ねぎに切った白ネギを添える。

【ポイント】

・牛乳を後半に加えることで、分離せずなめらかな仕上がり。

・白ごまでコクをプラスし、味噌との相性抜群！

・野菜たっぷり食べごたえ&栄養バランス◎

・ご飯にもパンにも合う。

・もち麦や肉みそで味変！この一杯で腹持ちも栄養も万全です！