

【作品名】 とんでもないうまさ！白ごまミルク豚汁	いとう みさな 氏名 伊藤 美紗菜			
【材料】 (4人分) <u>牛乳 400 ml</u> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> ～豚汁～ 水 300 ml 白味噌 大さじ3 白すりごま 大さじ3 ごま油 小さじ2 豚こま切れ肉 140 g 大根 80 g にんじん 1本 ごぼう 1/2本 しめじ 80g 玉ねぎ 1/2個 和風だしの素 小さじ1・1/2 塩・こしょう 少々 小ねぎ・白いりごま 少々 </td> <td style="width: 5%; text-align: center; vertical-align: middle;">A</td> <td style="width: 45%; vertical-align: top;"> ～トッピング用～ 豚ひき肉 100g 豆板醤 小さじ1弱 白味噌 大さじ1 醤油 小さじ1 酒 大さじ1 みりん 大さじ1 砂糖 小さじ1/2 にんにく 小さじ1/2 ごま油 小さじ1 もち麦 50g 白ネギ 4cm </td> </tr> </table>		～豚汁～ 水 300 ml 白味噌 大さじ3 白すりごま 大さじ3 ごま油 小さじ2 豚こま切れ肉 140 g 大根 80 g にんじん 1本 ごぼう 1/2本 しめじ 80g 玉ねぎ 1/2個 和風だしの素 小さじ1・1/2 塩・こしょう 少々 小ねぎ・白いりごま 少々	A	～トッピング用～ 豚ひき肉 100g 豆板醤 小さじ1弱 白味噌 大さじ1 醤油 小さじ1 酒 大さじ1 みりん 大さじ1 砂糖 小さじ1/2 にんにく 小さじ1/2 ごま油 小さじ1 もち麦 50g 白ネギ 4cm
～豚汁～ 水 300 ml 白味噌 大さじ3 白すりごま 大さじ3 ごま油 小さじ2 豚こま切れ肉 140 g 大根 80 g にんじん 1本 ごぼう 1/2本 しめじ 80g 玉ねぎ 1/2個 和風だしの素 小さじ1・1/2 塩・こしょう 少々 小ねぎ・白いりごま 少々	A	～トッピング用～ 豚ひき肉 100g 豆板醤 小さじ1弱 白味噌 大さじ1 醤油 小さじ1 酒 大さじ1 みりん 大さじ1 砂糖 小さじ1/2 にんにく 小さじ1/2 ごま油 小さじ1 もち麦 50g 白ネギ 4cm		
【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】 <ul style="list-style-type: none"> ・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に。 ・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！ 				