

【作品名】 ミルク白玉豚汁	くまて なつみ 氏名 熊手 夏美																																				
【材料】 (4人分) <u>牛乳 400ml</u> <table border="0"> <tr> <td>大根</td><td>150 g</td> <td>豚バラ肉</td><td>120 g</td> <td>牛乳</td><td>400ml</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td><td>120 g</td> <td>厚あげ</td><td>80 g</td> <td colspan="2">(豚汁 300ml、白玉 100ml)</td> </tr> <tr> <td>ごぼう</td><td>30 g</td> <td>こんにゃく</td><td>80 g</td> <td>白玉粉</td><td>100g</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも</td><td>180 g</td> <td>味噌</td><td>80 g</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>しめじ</td><td>70 g</td> <td>和風顆粒だし</td><td>8 g</td> <td>水</td><td>600~650ml</td> </tr> <tr> <td>青ねぎ</td><td>6 g</td> <td>バター</td><td>20 g</td> <td>サラダ油</td><td>大さじ1</td> </tr> </table>		大根	150 g	豚バラ肉	120 g	牛乳	400ml	にんじん	120 g	厚あげ	80 g	(豚汁 300ml、白玉 100ml)		ごぼう	30 g	こんにゃく	80 g	白玉粉	100g	じゃがいも	180 g	味噌	80 g			しめじ	70 g	和風顆粒だし	8 g	水	600~650ml	青ねぎ	6 g	バター	20 g	サラダ油	大さじ1
大根	150 g	豚バラ肉	120 g	牛乳	400ml																																
にんじん	120 g	厚あげ	80 g	(豚汁 300ml、白玉 100ml)																																	
ごぼう	30 g	こんにゃく	80 g	白玉粉	100g																																
じゃがいも	180 g	味噌	80 g																																		
しめじ	70 g	和風顆粒だし	8 g	水	600~650ml																																
青ねぎ	6 g	バター	20 g	サラダ油	大さじ1																																
【作り方】 ① 大根、にんじんを薄めにいちちょう切りする。じゃがいもは角切り、しめじはばらしておく。ごぼうは斜めに切り、水につける。豚肉は一口大に切る。青ねぎを輪切りにしておく。 ② 厚揚げ、こんにゃくを5mm幅で一口大に切る。こんにゃくは軽く茹でる。 ③ 白玉粉を牛乳(100ml)で溶かし、こねる。丸に成形したら沸騰した湯に白玉を入れ、上に浮かんできたら水にあげる。冷めたらザルにあげておく。 ④ 鍋にサラダ油をしき、温まったら豚肉を入れ炒める。火が通ったら大根、にんじん、ごぼう、じゃがいも、こんにゃく、しめじを入れ、炒める。だしも加える。 ⑤ ④に水を入れ煮る。アクを取る。 ⑥ ⑤に味噌を加える。 ⑦ ⑥に厚揚げを加える。静かに牛乳も加える。(あんまり煮立たせない) ⑧ 白玉を加える。火を消す直前にバターを加える。																																					
【ポイント】 豚汁の味噌の風味と牛乳の相性が良いです。白玉を牛乳で作ったところがポイントです。白玉が入っているので腹持ちも良いです。																																					