

【作品名】 牛乳どこ？ 水餃子酸辣湯	ささき さやか 氏名 佐々木 清楓
---------------------------	----------------------

【材料】 (4人分) <u>牛乳 1000ml</u>																			
牛乳 1000ml 酢 80ml	餃子の皮 20枚 塩 適量																		
A <table border="0" style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px;"> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>50g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>35g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>しいたけ</td> <td>25g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>万能ねぎ</td> <td>15g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>がらスープの素</td> <td>小さじ2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>片栗粉</td> <td>15g</td> <td></td> </tr> </table>	豚ひき肉	50g		玉ねぎ	35g		しいたけ	25g		万能ねぎ	15g		がらスープの素	小さじ2		片栗粉	15g		ラー油 小さじ1 卵 2個 しょうゆ 大さじ2 片栗粉 25g トマト 200g しいたけ 60g がらスープの素 小さじ3
豚ひき肉	50g																		
玉ねぎ	35g																		
しいたけ	25g																		
万能ねぎ	15g																		
がらスープの素	小さじ2																		
片栗粉	15g																		
万能ねぎ 適量																			

【作り方】
<ol style="list-style-type: none"> ① 牛乳を約 80℃に温める。ヘラの上から全体に米酢をまわしかけ、火を消す。そのまま2分待つ ② 十字を書くようにゆっくりと3回ほど切り混ぜ、冷ます。ざるに濾し布きんなどを敷いて濾す。(カッテージチーズとホエー完成) ③ Aの玉ねぎとしいたけをみじん切りにする。万能ねぎを小口切りにし、最後に散らす分は取りおく。 トマトを湯むきし、さいの目切りにする。しいたけ60gを薄切りにする。 ④ ホエーを沸騰させ、トマト、薄切りしいたけ、がらスープの素、水とき片栗粉、しょうゆ、溶き卵の順に加える。火を消してラー油を加える。 ⑤ カッテージチーズにAを混ぜ、餃子の皮で包む。塩分量約1%の湯でゆでる。 ⑥ 器に④と⑤を盛り、万能ねぎを散らす。

【ポイント】
<p>このスープ一人前で、なんと牛乳を250ml摂取できます！ 牛乳でカッテージチーズを手作りし、ホエーはすっぱ辛い酸辣湯のスープに生かしそのスープの中にはクリーミーで旨味の詰まった水餃子が入ります。</p>