



牛乳ほっこり鍋

● なつみ (26歳) 愛知県西春日井郡

★寸評／調理の手軽さと、鶏肉と豚肉と一緒に使う事でコクも更に増すためアイデアとしても評価されました。



材料 (4人分)

・豚バラ肉	200g
・白菜	大葉6枚
・ネギ	1本
・人参	1/2本
・大根	10cm
・椎茸	8個
(スープ材料)	
・牛乳	450ml
・水	450ml
・顆粒コンソメ	2.5g
・塩	小さじ1
・粗挽き胡椒	少々
(鍋材料)	
・鶏むね肉のひき肉	320g
・生姜	1片
・片栗粉	大さじ1
・塩	小さじ1/4
・粗挽き胡椒	少々
・日本酒	大さじ1

作り方

- 1 土鍋を用意する。
- 2 土鍋とは別の鍋に、水450mlを入れ、温める。
沸騰したら火を止め、コンソメを溶かし、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- 3 野菜を切る。白菜は2cm角の大きさに、大根は4cm長の短冊切りにし、下茹でする。
人参は、梅型で4枚程度抜く。ネギは食べやすい長さの斜め切りに。
椎茸(干し椎茸であればもどした形で)は笠の部分を使用。
- 4 肉団子を作る。生姜をすりおろす(小さじ1程度に)。
鶏肉をボウルに入れ、生姜・片栗粉・塩・粗挽き胡椒を入れてよく練り混ぜて、肉団子にする。
- 5 土鍋に③の野菜を入れる。
- 6 野菜の空いた所に、バラ肉、肉団子を入れる。肉団子は2つのスプーンを使って入れると入れやすい。
- 7 具材の間隙から、スープを入れ、火にかける。
- 8 煮立って、肉に火が通ったら、塩・粗引き胡椒を入れて味を調える。

〈審査委員長のアドバイス〉

牛乳を使う事でコクが増しますので、コンソメを減らして調理してください。