



審査委員長賞

信州味噌を使ったあったかミルク肉じゃが

長野県長野市 長野調理製菓専門学校 徳武志朋

寸評

調理器具をあれこれ使わず、フライパンや
お鍋一つだけで作れる点もトライしやすいですね。



材料(4人分)

じゃがいも	2個
にんじん	100g
玉ねぎ	1個
豚バラ肉	200g
牛乳	300ml
さやいんげん	6本
油	小さじ1
顆粒和風だし	小さじ1
信州味噌	大さじ2
かつお節	適量

作り方

- 1 じゃがいもは一口大に切る。にんじんは乱切りに、玉ねぎはくし切りにする。
さやいんげんは茹でて3等分にし、豚肉は3cm幅に切る
- 2 鍋に油を入れて火にかけ、にんじんと玉ねぎを炒める
- 3 ②に豚肉とじゃがいもを加えて全体に油が回ったら、
具材に半分かぶる量の水と顆粒和風だしを入れ、ふたをして弱火で煮込む
- 4 野菜が柔らかくなったら牛乳を加え、沸騰しないように煮る。
さやいんげんと味噌を加え、余熱で味を馴染ませる
- 5 食べる直前に温め、器に盛り付けてかつお節をふる

考案者のひと言 テーマに合わせて家族が好きな肉じゃがを牛乳でアレンジしました！

審査
委員長の
コメント

家庭料理の定番である肉じゃがが、牛乳と信州味噌で
こんなにコク深く、おいしくなることに感動しました。

