

## 入賞 信州味噌香るまろやかミルク茶漬け

長野県長野市 長野調理製菓専門学校 匿名希望



### 材料(1人分)

|          |       |
|----------|-------|
| ごはん      | 150g  |
| 牛乳       | 100ml |
| 水        | 50ml  |
| 鮭        | 25g   |
| 卵L       | 1個    |
| 信州味噌     | 大さじ1  |
| パルメザンチーズ | 3g    |
| 大葉       | 1枚    |
| 刻みのり     | 2g    |
| 白ごま      | 適量    |

A

|          |        |
|----------|--------|
| みりん      | 小さじ1   |
| 白だし      | 小さじ1   |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ1/2 |
| 塩・こしょう   | 適量     |

### 作り方

- 1 大葉を千切りにする
- 2 小鍋に牛乳と水を入れ、弱火で沸騰しないように温める。  
味噌を加えてよく溶かし、Aを加えて3分ほど温める。  
最後にパルメザンチーズを加えて、火を止める
- 3 鮭に塩・こしょうをふり、フライパンで焼いてほぐす
- 4 卵を卵黄と卵白にわけ、卵白は泡立ててメレンゲにする
- 5 ごはんをドーム型に盛り、メレンゲ、鮭、大葉、刻みのり、卵黄をのせる。  
出汁をかけて、白ごまをふる

**考案者のひと言** この料理のおかげで、前より牛乳が好きになりました！

審査  
委員長の  
コメント

「お店レベル」との声が多く上がりました。  
じっくり楽しみながら作りたい、家族が喜ぶレシピだと感じました。

