

入賞 ミルク担々天津飯

長野県長野市 長野調理製菓専門学校 小林優斗



材料(1人分)

ごはん	200g
豚ひき肉	50g
牛乳	150ml
にんにく	10g
しょうが	10g
ごま油	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1
ごま油	適量
ラー油	お好みの量
A	
甜麺醤	小さじ1
豆板醤	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
B	
味噌	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ2
ねりごま	大さじ1
C	
卵	2個
鶏ガラスープの素	小さじ2
水	150ml
片栗粉	小さじ1

作り方

- 1 にんにくとしょうがをみじん切りにし、フライパンに入れてごま油で香りが立つまで炒める。ひき肉を加えて炒め、火が通ったらAの調味料で味付けし、器に取り出す
- 2 鍋に牛乳を入れて沸騰直前まで温め、Bを加えてなじませたら、水溶性片栗粉でとろみをつける
- 3 フライパンにごま油を薄くのばし、Cを入れて半熟になるまで焼く
- 4 器にご飯を盛り、卵、あん、肉味噌の順にのせ、お好みでラー油をかける

考案者のひと言 牛乳を活かして担々麺風の天津飯を作りました。

審査
委員長の
コメント

担々系は人気の味付けですが、
その中でも天津飯と組み合わせるアイデアが斬新でした。

