



審査委員長賞

～オレンジ香る～ 旨辛肉味噌ミルクスープ^o

愛知県岡崎市 愛知県立岩津高等学校 萩永紗妃

寸評

ミルクっぽさがあり、ピリ辛な肉味噌も食べやすくなっています。
爽やかなオレンジの香りが味を引き締めています。



材料(2人分)

牛乳	300ml
オレンジの皮	1/2個
オレンジ果汁	大さじ1
えのき	60g
もやし	50g
豚ひき肉	60g
味噌	大さじ1と1/2
豆板醤	小さじ1/2
青ねぎ	適量
コンソメ	小さじ1と1/2
塩・こしょう	適量
水	大さじ1

作り方

- 1 青ねぎを2~3mm幅に刻む
- 2 フライパンにサラダ油適量(分量外)を入れて豚ひき肉を炒める
- 3 表面の色が変わったら、水で溶いた味噌、豆板醤を入れて、煮詰めながら中まで完全に火を通す
- 4 オレンジの皮をピーラーで剥き、1mm幅に切り、果汁を絞る
- 5 えのきは石づきを切り、鍋にサラダ油適量(分量外)を入れて、えのき、もやしをさっと炒める
- 6 ④の皮を1/4飾り用に取り分け、⑤に入れ、炒める
- 7 牛乳、オレンジ果汁も加え、沸騰する直前まで温める
- 8 コンソメ、塩・こしょうで味を調える
- 9 器に⑧を入れ、その上に③、①、飾り用のオレンジの皮をのせる

考察者のひと言 優しい辛さなので幅広い年代の方が楽しめるスープです。

審査
委員長の
コメント

ピリ辛の肉味噌とまろやかな牛乳がベストマッチ。
野菜もすぐに火が通ります。

