

平成30年度 群馬県牛乳料理コンクール最優秀作品

<p>作品名</p>	<p>野菜のミルクうどん</p> 																																																																																			
<p>ポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・彩りのよい野菜を使い見た目を華やかにし、食欲がないときでもたくさんの栄養がとれるようにしました。</li> <li>・味噌を加えて牛乳の臭みを消しました。</li> </ul>																																																																																			
<p>材料 4人分</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="6" style="text-align: left;"><b>牛乳 450ml</b></td> </tr> <tr> <td style="width: 25%;"><b>&lt;うどん&gt;</b></td> <td></td> <td style="width: 25%;"><b>&lt;ナムル&gt;</b></td> <td></td> <td style="width: 25%;"><b>&lt;飾り&gt;</b></td> <td></td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>450ml</td> <td>トマト</td> <td>1個(150g)</td> <td>豚ロース肉</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>白みそ</td> <td>90g</td> <td>なす</td> <td>1本(80g)</td> <td>糸唐辛子</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>白だし(市販)</td> <td>50ml</td> <td>黄パプリカ</td> <td>1個(150g)</td> <td>ラー油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>うどん</td> <td>200g</td> <td>オクラ</td> <td>5本</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>にんにく</td> <td>1かけ(10g)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>中華だし</td> <td>小さじ3</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>ごま油</td> <td>大さじ2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>塩</td> <td>適量</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						<b>牛乳 450ml</b>						<b>&lt;うどん&gt;</b>		<b>&lt;ナムル&gt;</b>		<b>&lt;飾り&gt;</b>		牛乳	450ml	トマト	1個(150g)	豚ロース肉	20g	白みそ	90g	なす	1本(80g)	糸唐辛子	適量	白だし(市販)	50ml	黄パプリカ	1個(150g)	ラー油	適量	うどん	200g	オクラ	5本					にんにく	1かけ(10g)					中華だし	小さじ3					ごま油	大さじ2					塩	適量																				
<b>牛乳 450ml</b>																																																																																				
<b>&lt;うどん&gt;</b>		<b>&lt;ナムル&gt;</b>		<b>&lt;飾り&gt;</b>																																																																																
牛乳	450ml	トマト	1個(150g)	豚ロース肉	20g																																																																															
白みそ	90g	なす	1本(80g)	糸唐辛子	適量																																																																															
白だし(市販)	50ml	黄パプリカ	1個(150g)	ラー油	適量																																																																															
うどん	200g	オクラ	5本																																																																																	
		にんにく	1かけ(10g)																																																																																	
		中華だし	小さじ3																																																																																	
		ごま油	大さじ2																																																																																	
		塩	適量																																																																																	
<p>作り方</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①鍋に牛乳を入れて沸騰直前まで温め、白味噌と白だしを入れる。器に移して冷蔵庫で冷やす。</li> <li>②トマト、なす、パプリカを1.5～2cmのさいの目切する。オクラを塩もみして下ゆでし、輪切りにする。</li> <li>③なすをごま油で焦げ目がいつくらいに炒める。</li> <li>④豚肉を茹でて冷水にとり、水気をきる。</li> <li>⑤トマト、なす、パプリカ、オクラを1つのボウルに入れ、中華だし、すりおろしたにんにく、ごま油を加えてあえる。</li> <li>⑥うどんを約3分茹でて冷水に晒し、器に盛る。</li> <li>⑦⑥に冷蔵庫で冷やしたスープを入れる。⑤のナムルと④の肉をのせる。</li> <li>⑧ラー油を垂らし、糸唐辛子をトッピングする。</li> </ol>																																																																																			