

令和元年度 群馬県牛乳料理コンクール最優秀作品

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|-----------|--------|--|-----------------|--|--|--|-------|----|-----------|--|-----|----|-----|-----|--|--|-----|-----|-------|--|----|--------|------|------|----|-------|-----|------|-------|-------|----|-------|--------|----|-----|------|--|--|-----|-------|--|--|-----|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>作品名</p> | <p>もちもちうどんグラタン</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>ポイント</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・マカロニの代わりにうどんを使用しました。食感がもちもちしていてとても美味しいです。 ・肉みそはピリ辛味なので、食べ進めても味に飽きることはありません。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>材料 4人分</p> | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="4" style="text-align: left; padding: 5px;">牛乳 700ml</td> </tr> <tr> <td style="width: 25%; padding: 5px;">冷凍うどん</td> <td style="width: 25%; padding: 5px;">2玉</td> <td colspan="2" style="padding: 5px;">＜ホワイトソース＞</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">トマト</td> <td style="padding: 5px;">1個</td> <td style="padding: 5px;">バター</td> <td style="padding: 5px;">70g</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="padding: 5px;">小麦粉</td> <td style="padding: 5px;">50g</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="padding: 5px;">＜肉みそ＞</td> <td style="padding: 5px;">みそ</td> <td style="padding: 5px;">大さじ1～2</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">豚ひき肉</td> <td style="padding: 5px;">300g</td> <td style="padding: 5px;">牛乳</td> <td style="padding: 5px;">700ml</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">玉ねぎ</td> <td style="padding: 5px;">1/2個</td> <td style="padding: 5px;">生クリーム</td> <td style="padding: 5px;">150ml</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">みそ</td> <td style="padding: 5px;">大さじ1強</td> <td style="padding: 5px;">塩、こしょう</td> <td style="padding: 5px;">少々</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">みりん</td> <td style="padding: 5px;">小さじ2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">豆板醤</td> <td style="padding: 5px;">小さじ1弱</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">バター</td> <td style="padding: 5px;">5g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | | 牛乳 700ml | | | | 冷凍うどん | 2玉 | ＜ホワイトソース＞ | | トマト | 1個 | バター | 70g | | | 小麦粉 | 50g | ＜肉みそ＞ | | みそ | 大さじ1～2 | 豚ひき肉 | 300g | 牛乳 | 700ml | 玉ねぎ | 1/2個 | 生クリーム | 150ml | みそ | 大さじ1強 | 塩、こしょう | 少々 | みりん | 小さじ2 | | | 豆板醤 | 小さじ1弱 | | | バター | 5g | | | | | | | | | | |
| 牛乳 700ml | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 冷凍うどん | 2玉 | ＜ホワイトソース＞ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| トマト | 1個 | バター | 70g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 小麦粉 | 50g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ＜肉みそ＞ | | みそ | 大さじ1～2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豚ひき肉 | 300g | 牛乳 | 700ml | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 玉ねぎ | 1/2個 | 生クリーム | 150ml | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| みそ | 大さじ1強 | 塩、こしょう | 少々 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| みりん | 小さじ2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豆板醤 | 小さじ1弱 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| バター | 5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>作り方</p> | <ol style="list-style-type: none"> ①耐熱ボウルに小麦粉とバターを入れて電子レンジ(600w)で1分加熱する。 バターが溶けたら泡立て器で小麦粉がなめらかになるように混ぜる。 ②①のぼうるにみそと牛乳、生クリームを入れて混ぜる。塩、こしょうで味を調える。 ラップ無しで電子レンジ(600W)で3分加熱後、取り出して泡立て器ですらに混ぜる。 (ホワイトソース完成) ③トマトは角切りにする。 ④うどんをゆでて水気をきり、食べやすいように切り、トマトと一緒にグラタン皿に入れる。 ⑤フライパンにバターとみじん切りにした玉ねぎを入れて炒め、しんなりしてきたら、ひき肉を入れ、ひき肉に火が通ったらみりんで溶いたみそ、豆板醤を入れて味をなじませる。 ⑥④のグラタン皿に②のホワイトソースをかけ、⑤の肉みそをその上にのせる。 ⑦200℃に温めたオーブンで10分ほど焼く。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |