

都道府県	群馬県	ふりがな	あくざわ らな	年齢	18歳	性別	女															
		氏名	阿久澤 良奈	職業	高校生	(3年生)																
作品タイトル	たっぷりカルシウムのみるくヌードル																					
ポイント	牛乳で捏ね上げた手打ち麺と、牛乳を使った味噌風味のダシ汁、具には色鮮やかなパプリカとにんじんを使い、見た目お洒落なヌードルに仕上げました。 牛乳が嫌いな人でも食べてもらえるよう味噌を使うことで、独特の臭みを消すことに成功しました。																					
材料 4人分	<table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2"></td> <td style="text-align: center;"><u>牛 乳 (成分無調整)</u></td> <td style="text-align: center;"><u>650 ml</u></td> <td colspan="4"></td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">           〈麺〉            薄力粉 200g            卵 1個            牛乳 50ml         </td> <td style="border-left: 1px dotted black; vertical-align: top;">           〈うどんの汁〉            牛乳 600ml            水 600ml            味噌 60g            和風だし(顆粒) 10g            めんつゆ 50ml         </td> <td style="border-left: 1px dotted black; vertical-align: top;">           〈具材〉            エリンギ 60g            にんじん 60g            しゃぶしゃぶ用豚バラ肉 100g            パプリカ(赤・黄・緑)1/2個ずつ            しめじ 100g         </td> <td colspan="4"></td> </tr> </table>									<u>牛 乳 (成分無調整)</u>	<u>650 ml</u>					〈麺〉 薄力粉 200g 卵 1個 牛乳 50ml	〈うどんの汁〉 牛乳 600ml 水 600ml 味噌 60g 和風だし(顆粒) 10g めんつゆ 50ml	〈具材〉 エリンギ 60g にんじん 60g しゃぶしゃぶ用豚バラ肉 100g パプリカ(赤・黄・緑)1/2個ずつ しめじ 100g				
		<u>牛 乳 (成分無調整)</u>	<u>650 ml</u>																			
〈麺〉 薄力粉 200g 卵 1個 牛乳 50ml	〈うどんの汁〉 牛乳 600ml 水 600ml 味噌 60g 和風だし(顆粒) 10g めんつゆ 50ml	〈具材〉 エリンギ 60g にんじん 60g しゃぶしゃぶ用豚バラ肉 100g パプリカ(赤・黄・緑)1/2個ずつ しめじ 100g																				
作り方	<p>①麺を作る。ボウルに薄力粉・卵・牛乳を入れ、よくこねる。麺棒を使ってのばし、パスタマシーンを使ってカットする。お湯を沸かし、3分ゆでる。</p> <p>②具材を切る。エリンギは半月切り、にんじんはいちょう切り、パプリカはスライスする。豚肉は5cm幅に切り、しめじは石づきを取り、バラバラにほぐす。</p> <p>③うどんの汁を作る。鍋に水、本だし、めんつゆ、にんじん、半量のパプリカ、エリンギ、しめじ、豚肉を入れ、加熱する。沸騰したら牛乳を入れ、牛乳が沸いたら火を止め、味噌を入れる。</p> <p>④①のうどんを入れ、中火で煮込む。</p> <p>⑤残りのパプリカを別鍋で茹でる。</p> <p>⑥④を器に盛り、その上に⑤のパプリカを盛り付ける。</p>																					

