

令和7年度 栃木県内高等学校 Nasushiobara Cooking Contest
小山南高校

料理名	牛乳たっぷり 栄養満点ミルク煮	応募部門	みるひい部門 (牛乳)
材料(4人分)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 牛乳使用量 <u>400ml</u> ▶ 材料費 <u>1000 円</u> じゃがいも4個 にんじん1本 玉ねぎ1個 鶏肉200g 牛乳400ml 塩コショウ少々 有塩バター60g 水150ml チキンコンソメ小さじ1 サラダ油大さじ1 塩小さじ1/3 パセリ少々 		
作り方	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 所要時間 <u>60 分</u> ①野菜を1口大に切る。じゃがいもは水にさらしておく。 ②鶏肉は1口大に切り、塩コショウをふる。 ③フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉の色が変わるまで中火で炒める。 ④切った野菜を加え、玉ねぎがしんなりするまで炒める。 ⑤バターをさらに加えてバターが溶けたら、水とチキンコンソメを入れてふたをして、具に火が通るまで弱火で煮る。 ⑥牛乳と塩、コショウで味を整える。 ⑦器に盛りつけ、パセリを散らす。 		
料理のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 調理の際に工夫していることや、味付け・盛付のポイントなど 食べやすい大きさに切っています。色が濃い野菜を加えると色鮮やかな仕上がりになります。 		

〈参考写真〉

