

第1回栃木県内高等学校牛乳・乳製品料理コンクールエントリー用紙

料 理 名	辛みそミルクッパ	レシピの 種類	<input checked="" type="checkbox"/> 料理のレシピ <input type="checkbox"/> 菓子・デザートレシピ																					
材料（4人分）	<p>▶ 牛乳使用量 <u>800</u> ml ※牛乳は200ml以上を使用してください。 その他乳製品の使用は自由です。</p> <p>▶ 材 料 費 <u>1500</u> 円 ※料理の部と菓子・デザート部の合計で5,000円以内です。</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">牛もも肉 250g</td> <td style="width: 30%; border-left: 1px solid black;">牛肉だし(顆粒)24g</td> <td style="width: 30%;">牛乳 800ml</td> </tr> <tr> <td>水 500ml</td> <td style="border-left: 1px solid black;">粉唐辛子 6g(小2.5)</td> <td>白いりごま 5g</td> </tr> <tr> <td>大根 120g</td> <td style="border-left: 1px solid black;">A おろしにんにく 7g(小1.5)</td> <td>卵 2個</td> </tr> <tr> <td>にんじん 40g</td> <td style="border-left: 1px solid black;">酒 大2.5</td> <td>ごま油 適宜</td> </tr> <tr> <td>たけのこ 60g</td> <td style="border-left: 1px solid black;">ごま油 小2.5</td> <td>ごはん 600g</td> </tr> <tr> <td>にら 40g</td> <td style="border-left: 1px solid black;">みそ 16g</td> <td>糸唐辛子 適宜</td> </tr> <tr> <td>しいたけ 2枚</td> <td style="border-left: 1px solid black;">塩 適宜</td> <td></td> </tr> </table>			牛もも肉 250g	牛肉だし(顆粒)24g	牛乳 800ml	水 500ml	粉唐辛子 6g(小2.5)	白いりごま 5g	大根 120g	A おろしにんにく 7g(小1.5)	卵 2個	にんじん 40g	酒 大2.5	ごま油 適宜	たけのこ 60g	ごま油 小2.5	ごはん 600g	にら 40g	みそ 16g	糸唐辛子 適宜	しいたけ 2枚	塩 適宜	
牛もも肉 250g	牛肉だし(顆粒)24g	牛乳 800ml																						
水 500ml	粉唐辛子 6g(小2.5)	白いりごま 5g																						
大根 120g	A おろしにんにく 7g(小1.5)	卵 2個																						
にんじん 40g	酒 大2.5	ごま油 適宜																						
たけのこ 60g	ごま油 小2.5	ごはん 600g																						
にら 40g	みそ 16g	糸唐辛子 適宜																						
しいたけ 2枚	塩 適宜																							
作 り 方	<p>▶ 所要時間 <u>15</u> 分 ※下ごしらえ、後片付けを含めて60分以内です。</p> <p>①大根・にんじん・たけのこは4cm長さの短冊に切る。にらは4cm長さに切る。しいたけは薄切りにする。</p> <p>②鍋に500mlの湯を沸かし、牛肉をサッと湯通しし、ゆで汁を漉す。</p> <p>③ゆで汁400mlに大根・にんじん・たけのこ・しいたけ、Aの調味料を入れて、材料が柔らかくなるまで煮る。</p> <p>④牛肉・にら・ごま・牛乳・みそを入れて一煮立ちさせ、塩で味を調える。</p> <p>⑤弱火にして、溶き卵を回し入れ、強火にして一煮立ちさせ、ごま油を回し入れる。</p> <p>⑥器に温かいご飯を盛り、⑤のスープをかけ、糸唐辛子を飾る。</p>																							
料理のポイント	<p>▶ どんな人に食べてもらいたい?どんなシーンで?苦労した点・・・等々</p> <p>塩分をできるだけ控えるために、牛肉のゆで汁をつかうことで顆粒だしの使用量を減らした。また牛乳をたくさん使ったり、みそを使うことでコクとうま味を増やし、薄味でもおいしく感じられるようにした。辛味があり、寒い冬に体が温まるご飯にした。</p>																							
学 校 名	栃木県立栃木女子高等学校																							