

令和3年度牛乳料理コンクール東京大会 最優秀賞		大竹 真美さん (国際製菓専門学校)																			
作品名	ミルクタイピーエン																				
ポイント	<p>熊本県の名物料理「タイピーエン」に牛乳を入れてミルク味にしました。</p> <p>鍋に具材を順番に入れていだけなのでとても簡単です。</p> <p>低カロリーなだけでなく、栄養豊富です。</p>																				
材料	牛乳使用量 600ml																				
4人分	<table border="0"> <tr> <td>春雨・・・・・・・・・・140g</td> <td>お湯・・・・・・・・・・1000mL</td> <td>(トッピング)</td> </tr> <tr> <td>豚ももスライス・・・・200g</td> <td>サラダ油・・・・・・・・大さじ2</td> <td>ゆで卵・・・・・・・・・・4個</td> </tr> <tr> <td>キャベツ・・・・・・・・・・1/4個</td> <td></td> <td>細ネギ・・・・・・・・・・適量</td> </tr> <tr> <td>もやし・・・・・・・・・・1袋</td> <td>(A)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>にんじん・・・・・・・・・・1/2本</td> <td>鶏ガラスープの素・・大さじ2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>しいたけ・・・・・・・・・・4個</td> <td>塩コショウ・・・・小さじ2/3</td> <td></td> </tr> </table>			春雨・・・・・・・・・・140g	お湯・・・・・・・・・・1000mL	(トッピング)	豚ももスライス・・・・200g	サラダ油・・・・・・・・大さじ2	ゆで卵・・・・・・・・・・4個	キャベツ・・・・・・・・・・1/4個		細ネギ・・・・・・・・・・適量	もやし・・・・・・・・・・1袋	(A)		にんじん・・・・・・・・・・1/2本	鶏ガラスープの素・・大さじ2		しいたけ・・・・・・・・・・4個	塩コショウ・・・・小さじ2/3	
春雨・・・・・・・・・・140g	お湯・・・・・・・・・・1000mL	(トッピング)																			
豚ももスライス・・・・200g	サラダ油・・・・・・・・大さじ2	ゆで卵・・・・・・・・・・4個																			
キャベツ・・・・・・・・・・1/4個		細ネギ・・・・・・・・・・適量																			
もやし・・・・・・・・・・1袋	(A)																				
にんじん・・・・・・・・・・1/2本	鶏ガラスープの素・・大さじ2																				
しいたけ・・・・・・・・・・4個	塩コショウ・・・・小さじ2/3																				
作り方	<p>① 水を沸かしてお湯を準備しておく。ゆで卵を作っておく。牛乳をレンジで温めておく。</p> <p>② キャベツを一口大に切る。にんじんとしいたけを細切りにする。豚ももスライスを一口大に切る。細ネギを小口切りにする。</p> <p>③ 中火で熱した鍋にサラダ油をひき、豚ももスライスを炒め、色が変わってきたらキャベツ、にんじん、しいたけを加える。</p> <p>④ 中火で3分程炒めたら、もやし、お湯、(A)を加えひと煮立ちしたら、春雨を加え、パッケージの表記より1分短く煮込む。</p>																				