ᄯᄆᄸ	S 11 /27	¬ 7,				
作品名	ミルクひって	J 04				
ポイント	牛乳を入れた汁に合うように、ひっつみにも牛乳を入れました。 アクセントに黒コショウを!					
材料	牛乳	300 m l				
1人分			i			
	薄力粉	110g	鶏もも肉	150g	水	600mL
	片栗粉 	30g	大根 	180g	酒	大さじ1
	塩	1つまみ	人参	60g	みりん	大さじ1
			ごぼう	60g	だしの素	
	くるみ	20g	しいたけ	2個	醤油	大さじ1
	ピザ用チーズ	30g	長ねぎ	60g	塩	少々
			みつば	4本	ラー油	少々
			ゆずの皮	少々	粗削り黒コミ	ショウ 少々
 作り方	 クルミを口 	ーストして刻 ^っ	 t			
<u></u> 作り方	② ボウルに薄	力粉、片栗粉	む 、塩を軽く合わせ 落としラップをし			ぐを加え、
——— 作り方	② ボウルに薄 混ぜる。ま ③ 鶏もも肉を	力粉、片栗粉 とまったら、 小さめの一口 しいたけを 薄	、塩を軽く合わせ	ノ、冷蔵庫で寝 う切り、人参 ^۶	かせる。 を半月切り、ご(ぼうを
作り方	② ボウルに薄 混ぜる。ま ③ 鶏もも肉を ささがき、 1cm幅に切る	力粉、片栗粉 とまったら、 小さめの一口 しいたけを 薄 る。	、塩を軽く合わせ 落としラップをし 大、大根をいちょ	ノ、冷蔵庫で寝 う切り、人参 ^注 科め切り、ゆず	かせる。 を半月切り、ごり の皮を千切り、	ぼうを
作り方	 ボウルに薄混ぜる。ま 鶏もも肉をさがき、1cm幅に切る 鍋に水、鶏 	力粉、片栗粉 とまったら、 小さめの一口 もいたけを る。 もも肉、酒、 たら、大根、	、塩を軽く合わせ 落としラップをし 大、大根をいちょ 切り、長ねぎをst	ノ、冷蔵庫で寝 う切り、人参 科め切り、ゆず を入れ、沸騰	かせる。 を半月切り、ご の皮を千切り、 させる	ぼうを 三つ葉を
作り方	 ボウルに薄混ぜる。ま 混ぜる。ま 3 鶏ももめき、1cm幅に切る 鍋に水、鶏 5 あくをしてま フタをしてま 1 から フタをしてま 2 から フタをしてま 2 から フタをしてま 2 から フタをしてま 2 から アクト 2 から アク	力粉、片栗粉 とまったら、 いったけを る。 もの、大根、 たる	、塩を軽く合わせ 落としラップをし 大、大根をいちょ 切り、長ねぎをst みりん、だしの素	ン、冷蔵庫で寝 う切り、人参さ 料め切り、ゆず きを入れ、沸騰さ 、しいたけをご	かせる。 を半月切り、ご の皮を千切り、 させる 入れ、柔らかく7	ぼうを 三つ葉を
作り方	 ボウルに薄まりまする。 鶏ももがまいる 鍋に水、取している のみをしている のみをしている 	力粉、片をある おりまとい かいいい おいいい おいいい おいいい おいいい おいいい おいい おいい	、塩を軽く合わせ 落としラップをし 大、大根をいちょ 切り、長ねぎを余 みりん、だしの素 ニンジン、ごぼう	ノ、冷蔵庫で寝 う切り、人参 料め切り、ゆず を入れ、沸騰; 、しいたけをえ ぎって入れ、3	かせる。 を半月切り、ご の皮を千切り、 させる 入れ、柔らかく? 分茹でる。	ぼうを 三つ葉を