

牛乳豚汁

牛乳のコクで、うまみアップ+減塩効果

材料（2人分）

豚肉	50g	A	
かぼちゃ	1/8個	牛乳	50ml
ごぼう	1/4本	酒	小さじ1
にんじん	1/4本	味噌	15g
しいたけ	2枚		
サラダ油	適量		
水	1カップ		
牛乳	150ml		
万能ねぎ	少々		



作り方

- ①豚肉は2cmくらいに切り、かぼちゃはところどころ皮をむき、1cmの薄切りにする。ごぼうは長めの乱切りにして、水にさらす。にんじんは乱切り、しいたけは石づきを取ってそぎ切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①を炒め、水を加えて強火にする。煮立ったら中火にしてアクをとり、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ボウルにAを溶き混ぜ、②に加える。後から牛乳を加え、ひと煮立ちしたら器に盛り、ねぎを散らして出来上がり。

チーズ入り厚焼きたまご

材料（2人分）

プロセスチーズ	2個
卵	3個
桜エビ（乾燥）	10g
小ねぎ	適量
塩	少々
サラダ油	適量

作り方

- ①桜エビは粗く刻み、チーズは半分に切り2つを組み合わせ、長方形にする。
- ②ボールに卵、桜エビ、小ねぎを入れて、塩を入れ混ぜる。
- ③卵焼き器を熱してサラダ油を薄くひき、②の卵液を入れてチーズをのせ、巻いて卵焼きを作れば出来上がり。

