

<b>【作品名】</b> 拓心ミルク鍋	さくま めるか 氏名 佐久間 夢見花	
<b>【材料】</b> (4人分) <u>牛乳(成分無調整) 400 ml</u>		
和風出し汁 400 ml 塩 2 g しょうゆ 36 g 酒 18 g ★なめろう団子の衣用 コーン 50 g (缶詰又は冷凍) 砕いたピーナッツ 30 g 芽ひじき(乾燥) 4 g 片栗粉 適量 揚げ油 適量 ★アジのなめろう団子 アジの切り身 200 g しょうが 10 g みそ 9 g 溶き卵 小さじ1		★サバのなめろう団子 サバの切り身 200 g しょうが 10 g みそ 9 g 溶き卵 小さじ1 白菜 100 g レタス 200 g 菜の花(小松菜で代用可) 50 g 人参 50 g ねぎ 1/2本 しいたけ 4枚
<b>【作り方】</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>① アジとサバはそれぞれ幅3cmに切り、軽くたたく。(アジとサバは別々に調理する)</li> <li>② すり鉢に①を入れよくすり混ぜる。調味料を入れ更にすり混ぜる。</li> <li>③ ②で作ったアジの生地を8等分に丸める。半分はコーン、もう半分は粗く刻んだピーナッツをまぶしつける。同じくサバの生地を8等分にして丸め、半分はひじき、もう半分は片栗粉をまぶす。</li> <li>④ 中温(170℃～180℃)の油できつね色になるまで揚げる。食べやすいように団子を2個ずつ串にさす。</li> <li>⑤ レタスと菜の花(小松菜)を熱湯で下茹でする。まな板の上にレタスを広げ、芯に菜の花を置き、巻きあげる。巻いたレタスを横に2等分になるよう切り分ける。</li> <li>⑥ 人参は花型で抜き、菊人参にする。しいたけは米印になるように切り込みを入れる。ねぎは斜め切り、白菜は5cm長さに切る。</li> <li>⑦ 鍋に牛乳と出し汁、調味料を入れひと煮立ちしてから、火の通りにくい具材から入れていく。最後に串に刺したなめろう団子を入れる。</li> <li>⑧ 火が通れば完成。</li> </ol>		
<b>【ポイント】</b> 地元の郷土料理である「なめろう」を団子にして食べやすいよう串に刺しました。私たちは地元の食材にこだわりましたが、旬の食材を使用してオリジナルのミルク鍋にアレンジすることができます。食材から流出した栄養素も牛乳と一緒に摂取できるところがオススメです。		