

## 牛乳味噌鍋（ごま風味）

### ★ 材料

- ・ 牛乳…1.5L
  - ・ 鶏がらスープの素
  - ・ 味噌…大さじ 4（お好みで調整）
  - ・ 酒…大さじ 1
  - ・ はちみつ…小さじ 1
  - ・ すりごま…小さじ 2
  - ・ おろし生姜…小さじ 1/2
  - ・ ごま油…適量
  - ・ 塩コショウ（鶏肉下味用）…適量
  - ・ 野菜（白菜、ネギ、もやし、ニラなど）…適量
  - ・ 鶏肉（もも）…適量
- } 事前に混ぜておく

### ★ 作り方

- ① 味噌、酒、はちみつ、すりごま、おろし生姜を混ぜておく。
- ② 鍋に牛乳、鶏がらスープの素を入れ、白菜の茎部分を入れて温める（沸騰しないように注意！牛乳の成分が固まってしまうので、火加減に気を付けながら時々かき混ぜるのがポイント）
- ③ ネギと鶏肉を切り、準備しておく。鶏肉は塩コショウで下味を付ける。
- ④ 白菜の芯に火が通ってきたら、ネギと鶏肉を入れて蓋をする。
- ⑤ すべてに火が通ったらもやしとニラを入れ、①のごま味噌だれで味付けをする。
- ⑥ 仕上げにお好みでごま油を入れて完成。

### ★ 締めの提案

- ・ 中華麺（お好みでラー油を入れて坦々麺風）
- ・ ご飯、パスタ（チーズと黒コショウで洋風にアレンジ）



福島乳業株式会社