

クルミおやきのミルクスープ

常盤 美紀子

材料・分量(4人分)

ちんげん菜 …………… 2かぶ	
(クルミおやき)	(ミルクスープ)
クルミ …………… 40g	中華だし …………… 小さじ1
ツナ …………… 40g	ねり白ごま …………… 大さじ1
片栗粉 …………… 大さじ2	ニンニクチューブ …… 小さじ1/2
スキムミルク …………… 大さじ1	しょうゆ …………… 小さじ1
ご飯 …………… 1合	水 …………… 100ml
塩 …………… 少々	牛乳 …………… 300ml
こしょう …………… 少々	
ごま油 …………… 適量	

作り方(時間:50分)

- ① ちんげん菜をゆで、4cm長さに切りそろえておく。
- ② クルミおやきのクルミをオーブントースターで3～4分焼き、少しくだいておく。
- ③ スープの材料のうち牛乳以外の材料を鍋に入れ混ぜ、ひと煮立ちさせる。そこに牛乳を入れ煮てスープを作る。
- ④ おやきの材料をボールに入れ混ぜ、8つに分けハンバーグの様に丸い形にする。
- ⑤ ④をごま油を入れたフライパンで両面にこげめがつくくらいに焼く。

器に⑤のおやきを2個ずつ入れ、③のスープを注ぎ、①のちんげん菜を盛り付ければ完成!!

セールポイント

ごはんのおやきはクルミが入っているので食感も良く、クルミの香ばしい味でおいしいです。
スープはニンニク、ねり白ごまでコクのあるミルクスープ、このスープの味がごはんのおやきに
とっても良く合います。