



ミルクあんかけ出雲そば

加 地 操

材料・分量(4人分)

白菜	4枚	A	牛乳	300ml
ニンジン	1/2本		酒	大さじ1
たまねぎ	1/2個		水	50cc
パプリカ(赤と黄)	各1/2個		鶏がらスープの素	大さじ1
しめじ(ブナピー)	1袋		片栗粉	大さじ2
ごま油	適量		塩	少々
ニンニク	1片		コショウ	少々
ベーコン	4枚		出雲そば(半生)	480g
コーン缶	1/2缶		青ネギ	2本
			練りわさび	お好みで

作り方(時間:40分)

- ① 白菜は芯と葉に分け、芯は棒状に、葉は刻んでおく。
- ② ニンジンは千切り、たまねぎは薄切り、パプリカは1cm角に切る。しめじは石突きを取ってほぐす。
- ③ フライパンにごま油をひき、細かく刻んだニンニク、1cm幅に切ったベーコンと、白菜の芯、パプリカ、たまねぎ、ニンジン、しめじを炒める。
- ④ ③に火が通ったら、白菜の葉とコーン缶のコーンを入れ、炒める。
- ⑤ 器にAを入れてかき混ぜておく。
- ⑥ ④に⑤を加えて沸騰させ、弱火にして水溶性片栗粉を入れる。塩、こしょうで味を調えて、野菜たっぷりミルクあんは完成。
- ⑦ たっぷりの沸騰した湯で生そばをゆで、器に盛って、⑥のあんをかけ、刻んだ青ネギを上を振りかける。お好みで練りわさびを載せる。

セールスポイント

地域の伝統フード「出雲そば」の新しい食べ方を提案。

野菜をたっぷり使い、出雲そばを味わうと同時に栄養バランスにも配慮した。

わさびをやめれば子供たちにも喜ばれそう。