



素麺とポークソテーのミルク仕立て

稲村 淳

材料・分量(4人分)

素麺	4束	オリーブオイル	15ml
白だし	100ml	ピーマン	小2個
牛乳	300ml	赤ピーマン	1個
白味噌	32g	コーン缶詰	1缶(65g程度)
卵(卵黄)	4個	牛乳	200ml
豚肉(トンカツ用)	400g	ブイヨン(中華)	1キューブ
塩・コショウ	小さじ1	片栗粉	10g

作り方(時間:45分)

- ① 素麺は袋記載通り茹でる。
- ② 麺つゆ作り～白だしを牛乳300mlで割り、味噌を入れてよく溶かす。
さらに卵黄を加え(卵黄投入前に軽く火を入れる)、よく混ぜて完成。
- ③ ポークソテーは、豚肉に塩・コショウをし、熱したフライパンに油を入れて両面を焼く。
- ④ ソース～2種のピーマンとコーンを軽く炒め、牛乳200ml、ブイヨンを加えて煮る。
中火～弱火にし、水で溶いた片栗粉を入れ、絶えずかき混ぜる。
- ⑤ ツヤと透明感が出てきたら(約1分)、火を止めて完成。ポークソテーにかける。

セールスポイント

麺つゆは、麺を食べた後、そのままもしくは分量外の牛乳で割って飲む。牛乳はムダにしない。
いつもの料理をアレンジ、お手軽・簡単!