

作品名	チーズ in すいとん汁		
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ すいとんの中からチーズがとろけ出てくるように工夫しました。 ・ 冷蔵庫の中の余り物の食材で手軽に出来ます。 ・ 魚肉ソーセージを型で抜くなどして見た目も可愛くしました。 		
材料	牛乳 500ml		
4人分	すいとん粉・・・120g プロセスチーズ・・・60g だし汁・・・300ml 豚ひき肉・・・50g みそ・・・大さじ1/2 牛乳・・・500ml	じゃがいも・・・1個 玉ねぎ・・・1/2個 にんじん・・・1/2個 かぼちゃ・・・80g いんげん・・・8本 ブロッコリー・・・50g スイートコーン・・・大さじ4 魚肉ソーセージ・・・1本	塩・・・適量 こしょう・・・適量 糸唐辛子・・・適量
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① ボウルにすいとん粉と水 100ml を入れてよく混ぜ、中に小さめに切ったプロセスチーズを閉じ込めるようにして丸める。 ② いんげん、ブロッコリーを塩ゆでしておく。 ③ だし汁に、一口大に切ったじゃがいも、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃを入れてやわらかくなるまで煮る。 ④ ③の鍋に肉を入れ、火が通ったらみそを溶き入れる。 ⑤ さらに①のすいとんを加え、煮えたら牛乳、一口大に切ったいんげん、ブロッコリー、型抜きした魚肉ソーセージ、スイートコーンを入れ、塩、こしょうで味を調える。 ⑥ ⑤を器に盛り、糸唐辛子をのせる。 		
写真			