

作品名	野菜のミルクうどん。		
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・彩りのよい野菜を使い見た目を華やかにし、食欲がないときでもたくさんの栄養がとれるようにしました。</li> <li>・味噌を加えて牛乳の臭みを消しました。</li> </ul>		
材料	牛乳 450ml		
4人分	〈うどん〉 牛乳・・・450ml 白みそ・・・90g 白だし（市販）・・・50ml うどん・・・200g	〈ナムル〉 トマト・・・1個（150g） なす・・・1本（80g） 黄パプリカ・・・1個 オクラ・・・5本 にんにく・・・1かけ（10g） 中華だし・・・小さじ3 ごま油・・・大さじ2 塩・・・適量	〈飾り〉 豚ロース肉・・・20g 糸唐辛子・・・適量 ラー油・・・適量
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 鍋に牛乳を入れて沸騰直前まで温め、白みそと白だしを入れる。器に移して冷蔵庫で冷やす。</li> <li>② トマト、なす、パプリカを1.5～2cmのさいの目切りにする。オクラを塩もみして下ゆでし、輪切りにする。</li> <li>③ なすをごま油で焦げ目がつくくらいに炒める。</li> <li>④ 豚肉をゆでて冷水にとり、水けをきる。</li> <li>⑤ トマト、なす、パプリカ、オクラを1つのボウルに入れ、中華だし、すりおろしたにんにく、ごま油を加えてあえる。</li> <li>⑥ うどんを約3分ゆでて冷水にさらし、器に盛る。</li> <li>⑦ ⑥に冷蔵庫で冷やしたスープを入れる。⑤のナムルと④の肉をのせる。</li> <li>⑧ ラー油をたらし、糸唐辛子をトッピングする。</li> </ol>		
写真			