

夏野菜のミルク豚汁チーズ団子入り

宮城県代表



林 明さん

作り方（調理時間30分）

- ① 小麦粉を野菜ジュースで練り10分くらい寝かせて、サイコロに切ったチーズを包んで丸める。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切って、トウモロコシは芯から外す。
- ③ 鍋にバターを入れ豚肉を炒め、色が変わったら野菜を入れてさらに炒める。
- ④ 水と牛乳とコンソメを入れてくつつつしてきたら、団子を入れて2～3分煮込み、味噌を溶き入れて、青シソを刻んでかけて完成。

材料（4人分）

チーズ	40g
バター	30g
小麦粉	100g
野菜ジュース	40cc
キャベツ	1/2個
牛乳	500ml
ナス	1個
トウモロコシ	1本
玉ねぎ	1個
ズッキーニ	1個
豚肉	100g
コンソメ	2個
味噌	70g
青シソ	2～3枚

ポイント

洋と和の発酵食品のコラボです。

