



★牛乳入りとろろ汁



<材料>

やま芋	200g
牛乳	50g
だし汁	50g
塩	少々
薄口しょうゆ	大さじ1/2
のり	少々

ネバネバと牛乳
は体にいいよ!



<作り方>

- ① だし汁は温めて味をつけて牛乳は混ぜて冷ましておく。
- ② やま芋は皮をむいて酢水につけた後すりおろす。
- ③ 少しずつ牛乳にだし汁を合わせたものを②に混ぜていく。
- ④ 器に盛り きざみのりを散らす。

<応用>

和食の味付けにだし汁を牛乳に置き代えるだけで、いろいろな料理に応用できます。

味噌汁・ラーメンに入れると美味しい。

高野豆腐を牛乳で味付け/ミルクおかゆ/カレー・オムレツに牛乳を入れても美味しい。