

都道府県	群馬県	ふりがな	あくざわ らな	年齢	18歳	性別	女																																																								
		氏名	阿久澤 良奈	職業	高校生	(3年生)																																																									
作品タイトル	たっぷりカルシウムのみるくヌードル																																																														
ポイント	牛乳で捏ね上げた手打ち麺と、牛乳を使った味噌風味のダシ汁、具には色鮮やかなパプリカとにんじんを使い、見た目お洒落なヌードルに仕上げました。 牛乳が嫌いな人でも食べてもらえるよう味噌を使うことで、独特の臭みを消すことに成功しました。																																																														
材料 4人分	<table style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="2" style="text-align: center; border-bottom: 1px solid black;">牛 乳 (成分無調整)</th> <th colspan="2" style="text-align: center; border-bottom: 1px solid black;">650 ml</th> <th colspan="2"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="width: 30%;">〈麺〉</td> <td></td> <td style="width: 30%;">〈うどんの汁〉</td> <td></td> <td style="width: 30%;">〈具材〉</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>薄力粉</td> <td>200g</td> <td>牛乳</td> <td>600ml</td> <td>エリンギ</td> <td></td> <td>60g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>1個</td> <td>水</td> <td>600ml</td> <td>にんじん</td> <td></td> <td>60g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>50ml</td> <td>味噌</td> <td>60g</td> <td>しゃぶしゃぶ用豚バラ肉</td> <td></td> <td>100g</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>和風だし(顆粒)</td> <td>10g</td> <td>パプリカ(赤・黄・緑)</td> <td></td> <td>1/2個ずつ</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>めんつゆ</td> <td>50ml</td> <td>しめじ</td> <td></td> <td>100g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>									牛 乳 (成分無調整)		650 ml				〈麺〉		〈うどんの汁〉		〈具材〉				薄力粉	200g	牛乳	600ml	エリンギ		60g		卵	1個	水	600ml	にんじん		60g		牛乳	50ml	味噌	60g	しゃぶしゃぶ用豚バラ肉		100g				和風だし(顆粒)	10g	パプリカ(赤・黄・緑)		1/2個ずつ				めんつゆ	50ml	しめじ		100g	
		牛 乳 (成分無調整)		650 ml																																																											
〈麺〉		〈うどんの汁〉		〈具材〉																																																											
薄力粉	200g	牛乳	600ml	エリンギ		60g																																																									
卵	1個	水	600ml	にんじん		60g																																																									
牛乳	50ml	味噌	60g	しゃぶしゃぶ用豚バラ肉		100g																																																									
		和風だし(顆粒)	10g	パプリカ(赤・黄・緑)		1/2個ずつ																																																									
		めんつゆ	50ml	しめじ		100g																																																									
作り方	<p>①麺を作る。ボウルに薄力粉・卵・牛乳を入れ、よくこねる。麺棒を使ってのばし、パスタマシーンを使ってカットする。お湯を沸かし、3分ゆでる。</p> <p>②具材を切る。エリンギは半月切り、にんじんはいちょう切り、パプリカはスライスする。豚肉は5cm幅に切り、しめじは石づきを取り、バラバラにほぐす。</p> <p>③うどんの汁を作る。鍋に水、本だし、めんつゆ、にんじん、半量のパプリカ、エリンギ、しめじ、豚肉を入れ、加熱する。沸騰したら牛乳を入れ、牛乳が沸いたら火を止め、味噌を入れる。</p> <p>④①のうどんを入れ、中火で煮込む。</p> <p>⑤残りのパプリカを別鍋で茹でる。</p> <p>⑥④を器に盛り、その上に⑤のパプリカを盛り付ける。</p>																																																														