11　ミルク味噌の米粉すいとん

＜食生活改善推進協議会＞
（珠洲市）

材　料（4 人分）			
米粉	100g	水	250ml
豚肉	120g	牛乳	200ml
じゃがいも	大１個	酒	大さじ３
にんじん	80g	サラダ油	適量
たまねぎ	1/2 個	味噌	大さじ１と1/2
しいたけ	１枚		

① にんじんは 3mm 幅にいちょう切り。しいたけは 2mm 幅の薄切り。じゃがいもとたまねぎを一口大に切る。
② 豚肉は小さめの一口大に切る。
③ 米粉は水 120ml（分量外）を合わせ、よく混ぜ合わせる。
④ 鍋にサラダ油を熱し、②を入れて中火で炒める。
⑤ 肉表面の色が白くなったら①を加え、全体に油が回るまで中火で炒める。
⑥ 水・酒を加え、ふたをして沸騰するまでは強火、その後は弱火にして数分煮る。
⑦ 野菜にほぼ火が通ったら牛乳を加え、再度ふたをして弱火で 1～2 分温める。
⑧ 弱火で加熱しながら、③をスプーンにすくって丸く落とし入れる。全量を入れたら火が通るまで、そのまま３分ほど煮る。
⑨ 味噌を溶き入れ、大きくひと混ぜして火を止め、器に盛る。

memo