

お料理 クッキング

快食は快眠のモト

本文レシピ／大阪ガスクッキングスクール 撮影／東谷幸一

疲労回復にも快眠にも役立つ
豚肉や牛乳を、温かいお鍋にして。
体も心も休まる一品です。

豚肉と野菜のミルク鍋



■材料 (4人分)

豚バラ肉(スライス)……………	240g	ユズコショウ……………	適宜
白菜……………	200g	A だし汁……………	400ml
小松菜……………	100g	酒……………	60ml
ゴボウ、シメジ……………	各80g	B 牛乳……………	500ml
白ネギ……………	1本	白味噌……………	50g
ニンジン…紅葉形に抜いたもの8枚		塩……………	少々

■作り方

- 1 ゴボウはささがきにし、水につけておく。白菜と小松菜は芯と葉に分けて3等幅に切り、シメジは石突きを取ってほぐす。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にAをひと煮立ちさせ、豚肉を入れる。アクを取ってからゴボウ、白菜・小松菜の芯を加えて煮(写真)、Bを加える。
- 3 2に白菜・小松菜の葉、ニンジン、シメジを加えて軽く煮る。好みでユズコショウを付けていただく。



火の通りを
考え、硬い
ものから先
に入れる

■Bを加えた後は、牛乳が分離して風味を損なわないようグツグツと煮込み過ぎないように。

