

## とれたて できたて あさくらの特産品料理コンテスト

料理名	秋野菜のミルク煮
朝倉地域産の テーマ食材	牛乳

〔材料表〕 4人分。

材料名	分量	材料名	分量
ベーコン(スライス)	50 g	干しいたけ	4 g
キャベツ	80 g	枝豆(むき身)	30 g
かぼちゃ	80 g	牛乳	200 g
人参	50 g	煮汁	コンソメ 6 g
じゃが芋	80 g		カレー粉・塩 適量
		水	少量

〔作り方〕

干しいたけは水にもどして1cm角に切る。

ベーコン(スライス)は、1.5cm角、野菜類は1～2cm角に切る。

枝豆は、塩ゆでしておく。

鍋に少量の水とコンソメを入れて火にかけ、のベーコン、のキャベツ以外の野菜類を入れて煮る。

に火が通ったら、キャベツと を入れ、牛乳、調味料を加えて煮る。

〔コメント〕 (出品者から寄せられたこの料理に関する思い出や思い入れ、どんな時に食べるかなど)

東峰小学校・中学校の給食でも9月27日に作り、みんなで食べました。季節の野菜と牛乳の栄養がたっぷりのミルク煮は育ち盛りの子ども達にぴったり！カレーの香りもよく子ども達にも好評でした。

出品者のお名前

東峰小学校(梶原幸代)