

酪農家の
首藤典恵さん
が教える！

味噌ミルク鍋

材料 4人分

■ 水	800cc	■ 椎茸	2個
■ 牛乳	400cc	■ 鮭	4切れ
■ 味噌	大さじ2杯	■ イカ	適量
■ だしの素	適量	■ コーン	大さじ2杯
■ 白菜	1/4カット	■ バター	適量
■ 長ねぎ	2本	■ リゾット	
■ じゃがいも	中2個	■ ごはん	適量
■ 大根	1/4本	■ とろけるチーズ	適量
■ 人参	中1本	■ 白だし	小さじ1杯



作り方

- ①具材はそれぞれ適当な大きさに切る。
- ②鍋に水を入れ、じゃがいも・大根・人参・椎茸を加えて沸騰させる。
- ③②の野菜が煮えてきたら、だしの素を加え、白菜、残りの野菜、魚介類を順に加えて煮込む。
- ④沸騰したら弱火にし、味噌を溶かし入れ、ひと煮立ちさせた後牛乳を加える。
- ⑤最後にコーンとバターを加える。

縮めのリゾット

- ⑥残ったスープに白だしを加える。(スープが少ない場合は牛乳を適量加える。)
- ⑦ごはんを加えて煮込んだら、最後にとろけるチーズをのせる。

こっそりPoint!

- ①旬の野菜を入れてお楽しみ下さい。白菜、じゃがいもはこの鍋特に合うのでおすすめです！
- ②魚介類をいれると、旨みが出てスープがいっそう美味しくなります☆お手軽に冷凍のシーフードミックスを入れてもいいですよ。
- ③おもちを入れても美味しいです。
- ④縮めにはラーメンもおすすめです！



みんな
牛乳飲モ〜!

生産者より一言



酪農家の
首藤典恵さん(丹生)

牛乳はそれだけでほぼ完璧に栄養素を補給できる、『総合栄養食品』です。

色々な栄養素が含まれているので、子どもからお年寄りまで幅広く飲んでいただきたいという思いで、365日、毎日、朝夕2回牛乳を搾っています！

今回ご紹介した味噌ミルク鍋は、牛乳が苦手な方でも美味しく食べられます！そのまま飲む以外にも、料理やデザート作りにぜひ使ってください。みそ汁やだんご汁に少し加えるとこくが出て美味しいですよ。

牛舎には約
120頭ほど
の乳牛が
います♪

絶品!

縮めはチーズ
たっぷりのリ
ゾットで!

