



最優秀賞

信州サーモンときのこのミルク味噌スープ

長野県長野市 長野調理製菓専門学校 一瀬美波

寸評

洋風のミルクスープに味噌を加えてまろやか&旨味アップ！
サーモンの臭みも全く感じない仕上がりに感激しました。



材料(4人分)

信州サーモン	350g
しめじ	1袋
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
ほうれん草	1/2袋
にんにく	1片
牛乳	800ml
信州味噌	大さじ1
鶏ガラスープの素	大さじ1
ごま油	大さじ1
黒こしょう	少々

作り方

- 1 サーモンはひと口大に切り、塩こしょう各適量(分量外)をしておく。
- 2 しめじは石づきを取り手でほぐす。玉ねぎは薄切り、にんじんは薄いいちょう切り、ほうれん草はざく切り、にんにくはみじん切りにする。
- 3 鍋にごま油を引いてにんにくを炒め、香りが立ったら①の他の野菜も加えて中火で炒める。
- 4 ③がしんなりしてきたら牛乳を加え、沸騰したら①のサーモンを加えてサーモンに火が通るまで弱火で煮る。
- 5 鶏ガラスープの素と味噌を加え、器に盛り付けて黒こしょうをふる。

考案者のひと言 牛乳と味噌の組み合わせがまろやかな仕上がります。

審査委員長のコメント



牛乳と味噌の相性が抜群。味噌汁に 응용してミルク味噌汁にすれば毎日食べられますね！

