

〔衣川地域〕菅原アサ子さん

# 牛乳バツト



## ♡ワンポイント♡

小さい頃から山で採れた色々な、きのこをたくさん入れ食べてきた懐かしい味です。

牛乳だけで練ると、ねかせなくても良いので、忙しい時には便利です。

## 材 料

[4人分]

小麦粉	……………	200g
牛乳	……………	1カップ弱
豚肉	……………	200g
里芋	……………	4～5個
人参	……………	小1本
お好みのきのこ (今回はシメジとクリフウセンタケ)		
ネギ	……………	1本
しょうゆ	……………	適量
昆布茶	……………	少々
だしの素	……………	少々
牛乳	……………	1カップ

## ♡作り方♡

- ①小麦粉を牛乳で練る。(硬さは牛乳で調整する)
- ②肉、里芋、人参を食べやすい大きさにきり、鍋に入れやわらかくなるまで煮てから、すいとんを入れる。
- ③しょうゆ、だしの素、こんぶ茶で少し濃い目に味つけをしたら、牛乳を入れ煮立つ直前に火をとめる。