

## 入賞 八丁! 味噌煮込みリゾット

愛知県豊橋市 豊橋東高等学校 渡瀬いづみ



### 材料(4人分)

鶏むね肉	200g
白ねぎ	1本
かまぼこ	70g
牛乳	400ml
八丁味噌	80g
ごはん	茶碗大盛り 4杯分
ミックスチーズ	100g

### [トッピング用]

卵黄	4個
かまぼこ	4枚
大葉	適量

### 作り方

- 1 八丁味噌に牛乳を少しずつ入れ、溶きのばしておく。
- 2 鶏肉は小さめのひと口大、白ねぎは斜め薄切り、かまぼこは薄切りにする。
- 3 適量の油(分量外)をフライパンに引いて熱し、②の鶏肉を焼き色がつくまで焼き、白ねぎ、かまぼこを入れる。
- 4 ③に①を混ぜながら入れ、沸騰したらごはんを入れてゆっくりとかき混ぜる。
- 5 ミックスチーズも加えて混ぜたら器に盛り付け、卵黄とトッピング用のかまぼこをのせて、千切りにした大葉を散らす。

**考案者のひと言** 香ばしい八丁味噌と牛乳をかけ合わせました!  
夜食にもぴったりです。

### 審査委員長のコメント



牛乳が八丁味噌の良さを引き出しています。  
食感の違う食材が入るともっと楽しいかも。

