

# みょうがと豆腐のミルク煮



## 作り方

- ① みょうがをせん切りにする。
- ② ちくわ、生しいたけを食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に2カップと昆布だしを入れ、ちくわと生しいたけを炊く。
- ④ しいたけに火が通ったら①と豆腐を玉じゃくしでそぎ入れ、しょうゆと塩こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 牛乳を加え、沸騰する前に火を止める。

## 材料（4人分）

みょうが	100g
ちくわ	2本
生しいたけ	小3~4本
昆布だし	少々
豆腐	1/2丁
薄口しょうゆ	40ml
塩こしょう	少々
牛乳	1カップ

みょうがは、土が入っていることがあるので、切ってからもう一度洗った方が良いでしょう。

