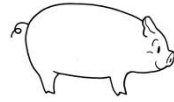


今回のレシピ作成は、食材の味を良く知る生産者の方に依頼し、JA阿寒青年部で地元釧路市阿寒町の酪農家 金子睦さん（FMくしろでレシピを提供したり、地元小学校で食育授業もされています。）に作成してもらいました。

新鮮でおいしい地元食材をたっぷり使用した、バターと牛乳で作るグラタン風八宝菜です。ご家庭でも、ぜひお試し下さい。

【今回使用した地元食材】

- ①阿寒ポーク：阿寒の地で育った、柔らかくジューシーで良質な肉質の豚肉
- ②音別産干し椎茸：品評会で全国最優秀賞を受賞した音別産干し椎茸
- ③阿寒産白菜
- ④釧路産ほうれん草
- ⑤根釧牛乳：根釧地区の特選基準をクリアした乳質・成分に優れた生乳を厳選使用し、地元釧路工場でパック詰めされた牛乳



ふるさとたっぷり♪ミルク八宝菜



（材料 大人2人・子ども2人分）

豚肉	150 g
あさり(水煮缶)	30 g
にんじん	50 g
ほうれんそう	80 g
たけのこ	30 g
はくさい	80 g
干し椎茸	14 g
しょうが	2 g
鶏がらスープの素	12 g
	(大きじ1+小さじ1)
サラダ油	3 g
	(小さじ1弱)
調理用牛乳	210 g
かたくり粉	14 g
	(大きじ1.5)
有塩バター	12 g
塩・こしょう	少々

- 1.豚肉は適当な大きさに切って塩・こしょうをしておく。
- 2.干し椎茸は水で戻しておく。戻し汁も使用するので捨てない。
- 3.生姜はみじん切りにし、ほうれん草はさっとゆでて切っておく。
- 4.白菜は2cm幅のざく切りに、人参・たけのこ・椎茸を細切りする。
- 5.深めのフライパンを熱して、バターを入れ肉を炒める。
- 6.肉の色が変わったら、野菜を入れて炒める。
- 7.野菜にだいたい火が通ったら、椎茸の戻し汁と鶏がらスープの素を加え、フタをする。
- 8.強火で5分弱煮る。具材に火が通ったら弱火にする。
- 9.でん粉を牛乳でよく溶かして、鍋に入れる。
- 10.牛乳を加えたら10秒位でとろみがついてくるので、ほうれん草を加えて底から混ぜて塩・こしょうで整えて完成。

