



飛鳥汁



20分

奈良県の郷土料理です。鶏肉・季節の野菜・牛乳が入った栄養満点の味噌汁です。体もぽかぽか温まいますよ！

*乳アレルギーの対応として豆乳で作ることもできます。



作りやすい分量 (4人分)

鶏もも肉	40 g
木綿豆腐	50 g
白菜	2 枚
人参	1/6 本
春菊	1/5 束
長ネギ	1/4 本
しいたけ	2 個
だし汁	700ml
牛乳	80 cc
味噌	大さじ 2

作り方

- ① 人参はいちょう切り、白菜・春菊は2cm幅、しいたけは薄切り、長ネギは小口切りにする。鶏肉は食べやすい大きさに、豆腐は2cmのさいの目切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、だしが沸いてきたら、人参・白菜・しいたけ・鶏肉を入れる。
- ③ 具材に火が通り、やわらかくなってきたら、長ネギ・春菊・木綿豆腐を入れる。
- ④ 弱火にして牛乳を入れ、味噌を溶かし入れる。沸騰させないように一煮立ちさせたら完成！



社会福祉法人

聖隷福祉事業団