



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