

嘉麻市の食材を使ってチャレンジ!



カンタンクッキング

レシピの提供: 食生活改善推進会

Vol.02
だぶ汁
(嘉麻市郷土料理)

材料(2人分)

干しいたけ(ポウルに水を入れ戻しておく)...	6g (3個)
ごぼう	20g (1/8本)
人参	20g (1/6本)
こんにゃく・厚揚げ	20g ずつ
大根・鶏肉	30g ずつ
里芋	80g (2個)
酒	小さじ1/2
だし汁(昆布とかつお節)	200ml
★薄口しょうゆ	小さじ2/3
★酒	小さじ1/2
★みりん	小さじ1/3
★塩	少々
◆片栗粉・水	小さじ1ずつ(水でといておく)
しょうが	少々

- 1 昆布とかつお節でだしをとる。
- 2 材料はすべて1cm角の大きさにそろえて切る。鶏肉は酒を適量まぶしておく。
- 3 ①にしいたけの戻し汁を適量加え、しいたけ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、大根を鍋に入れ、煮る。火が通ったら鶏肉、里芋、厚揚げを加える。
- 4 ★で味を調え、◆でとろみを付ける。
- 5 器に盛り、好みでしょうがのすりおろしを盛る。



1人分の栄養量

- ▶エネルギー88kcal ▶たんぱく質6.4g
- ▶脂質2.0g ▶炭水化物12.2g
- ▶食塩相当量0.7g



ココがPoint!

野菜は、家にあるものを使ってもOKです。食材の大きさを均一にすると、火の通りがムラなく仕上がります。