



学校給食レシピ



奈良県「飛鳥汁」

鶏肉と野菜を入れたみそ汁に牛乳を加えた料理です。飛鳥時代に唐から牛乳が伝えられたことがはじまりといわれています。

材料（4人分）

・鶏むね肉 2 cm角	40 g
・酒	小さじ 1
・豆腐	100 g
・白菜	1 枚
・大根	1 cm
・にんじん	3 cm
・油揚げ	20 g
・えのきたけ	20 g
・ごぼう（ささがき）	40 g
・白ねぎ	15 cm
・白みそ	大さじ 1 強
・中みそ	小さじ 2
・うすくちしょうゆ	小さじ 1
・牛乳	160ml
・鶏ガラスープの素	小さじ 1 弱
・煮干し	8 g
・水	450ml

作り方

- ① 材料を切る。
豆腐…さいの目切り
白菜、油揚げ…短冊切り
大根、にんじん…いちょう切り
えのきたけ…2 cm
白ねぎ…輪切り
- ② 煮干しでだしをとる。
- ③ 鶏肉を酒で炒め、だし汁、大根、にんじん、ごぼう、白菜、えのきたけ、油揚げ、豆腐、白ねぎの順に入れて煮る。
- ④ 鶏ガラスープの素、みそ、しょうゆ、牛乳を入れて仕上げる。