

飛鳥汁

<材料(2人分)>

- ・ 鶏肉 30g
- ・ 白菜 40g
- ・ ゴボウ 10g
- ・ 干し椎茸 6g
- ・ きざみねぎ 4g
- ・ だし汁 180cc
- ・ 牛乳 60cc
- ・ 赤みそ 大さじ3/4
- ・ 薄口しょう油 小さじ1/3



<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② 干し椎茸は水で戻し、薄切りする。
- ③ ごぼうはささがき、白菜は食べやすい大きさに切る。
- ④ だし汁に鶏肉、ごぼうを入れて火にかけ、アク取りをしたら弱火で火を通す。
- ⑤ 火が通ったら、白菜、薄口しょう油を入れてひと煮立ちする。
- ⑥ ひと煮立ちしたら、牛乳と味噌を加えてネギも入れ、沸騰しない程度に温める。

飛鳥汁は鶏肉、旬の野菜、牛乳を味噌仕立ての汁で煮込んだ奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に唐から伝わった鶏肉と牛乳を貴族が食していたことに由来しています。



<栄養成分(1人分)>

エネルギー	89kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	3.8g
炭水化物	11.3g
塩分	1.1g