



好きな食材でアレンジ！

あったか飛鳥鍋

【材料】 4人前

鶏もも肉(皮なし)	400g
白菜	1/4個(400g)
にんじん	80g
しいたけ	4個(100g)
白ねぎ	120g
春菊	80g
木綿豆腐	300g
こんにやく	150g
はるさめ	40g

牛乳	350ml
鶏がらスープの素	8g
*有塩	
水	400ml
酒かす	100g
白みそ	50g
薄口しょうゆ	30ml

このレシピのポイント

飛鳥鍋は奈良の郷土料理です。飛鳥時代に唐の使者が奈良に牛乳を伝え、当時鶏の肉を牛乳で煮て、食していたものが「飛鳥鍋」の起源です。

漬けた酒かすもそのまま鍋に入れることで、簡単だけどおいしさアップ！心も体もぽかぽかに！酒かすが苦手な人でもおいしく食べられます！

🕒 調理時間 **20分** 食塩相当量 3.3g カロリー 401kcal

※鶏肉の漬込み時間は除く

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	38.4g	食物繊維	7.7g
脂質	13.0g	ビタミンB ₁	0.33mg
炭水化物	36.1g	ビタミンC	30mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①鶏もも肉を一口大(4cm程度)に切り、酒かすと一緒にチャック付きのポリ袋に入れ、冷蔵庫で1時間程度漬ける。
- ②にんじんは厚さ5～8mm程度の飾り切り、白菜は4cm程度のざく切り、しいたけは石づきを取り、白ねぎは5cm程度の斜め切り、こんにやくは5mm程度の幅に切り切った断面の中央に切り込みを入れ、片端をくぐらせ手網形にする。木綿豆腐は3cm程度の角切りにする。春菊はそのままの長さにする(好みの長さに切ってもよい)。
- ③土鍋に水を入れ、強火にかけて沸騰したら鶏がらスープの素、牛乳を入れて中火にする。容器に白みそを入れて土鍋のスープで溶き、鍋に加える。薄口しょうゆを加えて味を調える。
- ④③の土鍋に①の鶏肉と酒かす、にんじんを入れ、春菊以外の野菜と木綿豆腐、こんにやくを入れる。吹きこぼれないようにずらしてふたをし、鶏肉に火が通ったら春菊とはるさめを食べる直前に入れて完成。

さんぽよ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科