



地鶏のみそころばかし

「ころばかし」とは県西地方の方言で鍋の中で煮転がす事を言い、この地域特有の地鶏の食べ方として受け継がれています。

へらしお前 (1人分)

エネルギー 365kcal
食塩相当量 2.2g

へらしお後

(1人分)
エネルギー 188kcal
食塩相当量 0.8g

マイナス
1.4g



材料 (2人分)

へらしお前

地鶏	250g
しょうが	4g
砂糖	32g
みそ	40g
油	4g

へらしお後

地鶏	100g	
こんにやく	40g	A
人参	40g	
玉ねぎ	40g	
ごぼう	40g	
大葉	4g	B
しょうが	10g	
砂糖	14g	
みそ	16g	
油	4g	

作り方

- 1 こんにやくをスプーンで一口大に切る。
人参・玉ねぎ・ごぼう・大葉・しょうがを千切りにする。
地鶏も一口大に切る。
- 2 フライパンに油を引き、地鶏・Aの野菜の順に炒める。
- 3 2にBと大葉・しょうがを入れて、煮詰めたら完成。

へらしおポイント

地鶏だけでなく、人参・玉ねぎ・ごぼうなどお好みの野菜を使用し、しょうがや大葉の葉味がアクセントを加えることで、みそを減らしても美味しく召し上がれます。

