

かあちゃん味

伝えよう
繋げよう
つくってんまい
たべてんまい
おいしいでえ

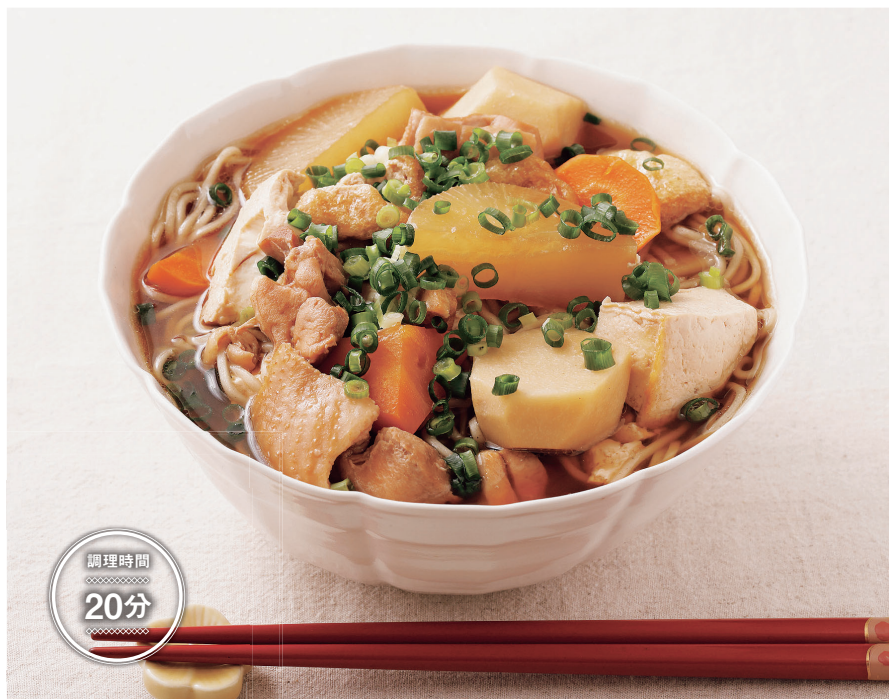


JA香川県
女性部

JA香川県女性部は令和2年、各地域で取り組んでいる
地産地消料理を集めて一冊のレシピ集をつくりました。
その中から1品ずつご紹介していきます。

体も心も温まる
あや
がわ

綾川しっぽくそば



調理時間
20分

材料[4人分]

具	だいこん	500g
	にんじん	100g
	さといも	300g
	油揚げ	1/2枚
	親鶏もも肉	120g
	豆腐	1/3丁
	だし汁	1ℓ
A	醤油	80ml
	みりん・酒	各40ml
	そば	4束(400g)
	細ねぎ(小口切り)	50g

作り方

- ① 具は大きめに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ沸かす。鶏肉を入れ、アクを取る。
- ③ 豆腐・さといも以外の①の具とAを入れ、野菜に味がしみるまで煮る。
- ④ 時間をおいて豆腐・さといもを入れる。
- ⑤ 別の鍋でそばをゆでる。
- ⑥ ゆであがったそばをどんぶりに移しその上に④をかけ、好みで細ねぎをちらす。

ポイント／

鶏肉は親鶏のももを使うことでコクが出ます。