

飛鳥汁

●材料 4人分

豆腐	1 / 2丁	しょうゆ	大さじ1 / 2
鶏もも肉	100g	みそ	大さじ2
にんじん	1 / 2本	牛乳	40ml
ごぼう	1 / 3本	だしの素	小さじ1
えのき	1 / 4株	油	少々
ねぎ	1 / 3本		
小松菜	2本		

飛鳥汁は奈良県の郷土料理です。みそ汁の中に牛乳を加えた汁物で、飛鳥時代に宮廷に献上されていた牛乳をいれて作られたのがはじまりとされています。
だして具を煮てから、最後に牛乳を加えるのがポイントです！
牛乳を加えることで、まろやかな味になりますよ！



●作り方

- ① 小松菜は3cm幅に切る。にんじんは短冊切り、えのきは食べやすい大きさに切る。
豆腐は2cm角のさいの目切り、ごぼうはさがき、ねぎは小口切りにする。
鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、ごぼう、にんじんを加えて炒める。
油が回ったら、水（分量外）を入れだしの素を加える。
- ③ ②が沸いたら、えのき、豆腐をいれて煮る。
- ④ 豆腐が煮えたら、ねぎを入れ、牛乳、みそ、しょうゆを入れて味をととのえる。