

# 吉野汁



使用した  
地場産物

鶏肉  
にんじん  
えのきたけ・白ねぎ

## ポイント

くず粉の産地、奈良県の吉野地方にちなんで、とろみのついた汁のことを吉野汁といいます。現在では、希少なくず粉の代わりに片栗粉が多く使われています。

鶏肉のつるんとした食感が子どもたちに大人気です。



1人あたり70kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
鶏もも肉(小間切れ)	100 g	①昆布とかつおぶしでだしをとる。 ②にんじんはいちょう切り、えのきたけは根元を除き、長さを半分にしておく。白ねぎは小口切りにし、もやしは水洗いをしてざるにあげておく。 ③ナイロン袋に鶏肉と片栗粉を入れて、袋の中で粉付けをする。 ④①のだし汁をわかし、③の鶏肉をほぐしながら入れる。 ⑤にんじん、もやし、えのきたけを加えて煮る。 ⑥しょうゆ、塩で味をととのえ、ねぎを加える。
片栗粉	小さじ2	
にんじん	30 g	
太もやし	100 g	
えのきたけ	50 g	
白ねぎ	50 g	
かつおぶし	15 g	
だし昆布	5 g	
薄口しょうゆ	大さじ1	
食塩	少々	
水	800 cc	

# ドライカレー



使用した  
地場産物

鶏肉・豚肉  
大豆・にんにく  
たまねぎ

## ポイント

大豆やレーズンを加えることで、食物繊維や鉄分がしっかりとれるドライカレーです。

地元産のたまねぎの甘さや、にんにくの風味もおいしさを引き立てます。簡単にできて、ごはんのすすむ一品です。

さらに甘みを引き立てたい時には、レーズンを刻んでから加えるのがおすすめです。

1人あたり126kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
豚ひき肉	150 g	①生姜、にんにく、たまねぎをみじん切りにする。 ②フライパンでサラダ油を熱し、たまねぎを炒める。 ③たまねぎが半透明になったら、豚ひき肉、鶏ひき肉を加えて炒め、さらに、生姜、にんにく、大豆水煮を加えて炒める。 ④肉にしっかり火が通ったら、☆の調味料とレーズンを加えて煮る。 ⑤最後に、片栗粉を同量の水で溶き、④に加えてとろみをつける。
鶏ひき肉	100 g	
生姜	1 g	
にんにく	1 g	
たまねぎ	160 g	
大豆水煮	60 g	
☆ トマトケチャップ	50 g	
☆ ウスターソース	小さじ2	
コンソメ顆粒	3 g	
カレー粉	3 g	
レーズン	15 g	
片栗粉	小さじ1	
サラダ油	小さじ1	