

おおびら

<材料(2人分)>

- ・ 鶏もも肉 20g
- ・ さといも 50g
- ・ 大根 20g
- ・ 人参 20g
- ・ 干し椎茸 10g
- ・ だし汁 100g
- ★ 上白糖 大さじ1
- ★ 塩 少々
- ★ うす口醤油 小さじ1強
- ・ むき枝豆 10g



<作り方>

- ① さといもは皮をむき、塩もみして下茹でする。
- ② 干し椎茸はぬるま湯で戻して一口大に切る。
- ③ 野菜は乱切りに切る。
- ④ 鶏肉は一口大に切る。
- ⑤ 鍋に油を入れて熱し、鶏もも肉を炒める。火が通ったら根菜から順に炒めていく。
- ⑥ 全体を炒めたら、だし汁で煮て、柔らかくなったら調味料を入れて味を整える。
- ⑦ 味が整ったら、枝豆を入れてサッと煮る。

おおびらは、大きな平たい碗に盛り付けられることから名づけられました。
冠婚葬祭などの集まりで提供されてきた優しい味わいの家庭料理です。

<栄養成分(1人分)>

エネルギー	70kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	1.9g
炭水化物	13g
塩分	0.6g