



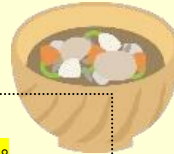
つくってみませんか



昔から行事食として作られてきた料理。
祝い事では鶏肉を入れて食べ、仏事では具をさらに小さく刻んで「涙をすするように」食べると言われています。



宗像市の郷土料理 **だぶ汁**



《材 料》(4人分)

ささみ……………2本

干しいたけ……………2枚

にんじん……………70g

大根……………120g

じゃがいも……………110g

だし汁……………3カップ

A { 薄口しょうゆ… 小さじ4
みりん…………… 小さじ1と 1/3
片栗粉…………… 大さじ1
万能ねぎ…………… 20g

(1人分の栄養価 80Kcal)

《作り方》

- ① 材料は全部1cmほどの角切りにする。
- ② だし汁で①をやわらかくなるまで煮る。
- ③ 煮えたら弱火にし、調味料 A を加えて味を調べ、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ④ 盛り付けたら小口切りにした万能ねぎを散らす。

(食生活改善推進会)