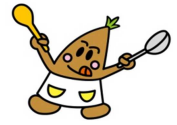


竹ちゃんのおすすめ料理

つくってみてね!



【料理名】 たけはらっこ汁

【コメント】

瀬戸内海でとれるちりめんじゃこを入れています。ちりめんじゃこはカルシウムが多く、骨を丈夫にしてくれます。竹原の子供達が元気に育つようにという願いを込めて、『たけはらっこ汁』としました。

具材は赤黄緑の食品が入っていて、栄養バランスもよくなっています。

たけはらっこ汁

作ってみませんか! ?

食品名	分量(4人分)	作り方
鶏肉	50g	① 煮干しでだしをとる。
油あげ	1/2枚	② 鶏肉は2cm角、油あげは油抜きをしてせん切り、 とうふは角切りにする。
とうふ	1/4丁	
じゃがいも	1/2個	③ じゃがいもは半月切り、はくさい、こまつなは、1. 5cm幅に切る。
はくさい	80g	
こまつな	30g	④ だし汁にちりめんじゃこを入れる。 煮えにくい材料から順に入れ、煮る。
中みそ	大さじ2	
ちりめんじゃこ	10g	材料が煮えたら、こまつな、みそを入れて
だし用煮干し	20g	仕上げる。
水	3カップ	