黒　椀（三の膳）

材量　(5 人分)

鶏もも肉	300ｇ
葉ねぎ	適量
大根	1/4 本
人参	1/4 本
塩	2ｇ
薄口しょうゆ	20 cc
水	1000 cc

※調味料の量は加減して入れてください。

作り上

① 大根、人参は角切りし、茹でておく。葉ねぎを小口切りにする。

② 鍋に分量の水と鶏もも肉を入れ、火にかける。

③ 沸騰したらあくをきれいに取り、鶏もも肉を取り出し、大き目に切っておく。

④ ③に調味料を入れ味を整えたら、①の大根と人参を加える。

⑤ 黒のお椀に鶏もも肉、大根、人参を入れ、熱い汁を注ぎ、葉ねぎを飾る。

レシピ：龍郷町食生活改善推進員