

黒 椀（三の膳）

材量（5人分）

鶏もも肉	400 g
大根	1/4 本
にんじん	1/4 本
葉ねぎ	適量
塩	3～4 g
薄口しょうゆ	30～40 cc
水	1600 cc



調味料は味をみて加減

作り方

- ① 大根と人参は角切りにし、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の大根と人参を入れる。
- 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