



鶏肉のかわりに豚肉を使ってもOK！  
豆乳を牛乳に変えると「飛鳥鍋」に大変身！  
ご家庭でいろいろアレンジしてみてください。

## ● 材料 4人分

### 具材

ハクサイ	1/4 個
キクナ	1 束
焼豆腐	1 丁
鶏肉	400 g
シイタケ	5~6 個
シメジ、エノキタケ	各1 袋

### だしと味付け

豆乳	3 カップ
昆布だし汁	3 カップ
しょうゆ	大さじ 3~4
砂糖	大さじ 1
酒	大さじ 3

※野菜、味付けは好みに調節してください。

## ● 作り方

- ① 野菜、鶏肉など具材を一口大に切る
- ② 鍋に昆布だし汁をいれ、中火で煮立てる
- ③ 煮立ったら弱火にし、調味料、豆乳を加える。
- ④ 野菜、肉などを加え、煮る。ポン酢しょうゆでいただくとおいしいです。

## 牛乳嫌いでもいけちゃう！



牛乳を加えて炊く鍋は酪農の歴史が古い地域ならではの 栄養とアイデアが詰まったおいしいお鍋です。

「冬のお膳」をご紹介します



### ● 材料 4人分

#### 具材

大和肉鶏	600 g
太ネギ	1 本
ハクサイ	200 g
ニンジン	100 g
ダイコン	50 g
生シイタケ	100 g
うすあげ	1 枚
しらたき（糸コンニャク）	150 g

#### だしと味付け

昆布	10 cm
味醂	20 cc
味噌	30 g
牛乳	200 cc

「大和肉鶏」は  
奈良県特産の肉用鶏です

### ● 作り方

- ① 土鍋に水をはり、昆布を1時間程度浸してダシをとる。
- ② 大和肉鶏は一口大に切る。  
野菜、うすあげ、しらたきも食べやすい大きさに切っておく。  
※しらたきはぬめりを落とすために塩もみする。
- ③ ①の昆布だしを煮立たせ、味噌、味醂を入れて具材を炊き、火が半分程度通ったら牛乳を加えて炊く。