

1月号

関西風みそ仕立てお雑煮



レシピのポイント

今月は主に関西圏で食べられている白みそ仕立てのお雑煮です。

関西圏のお雑煮は、白みそ仕立てのつゆに丸餅を入れたものが主流です。

全国にはいろいろなお雑煮があるので、食べ比べをしてみてくださいは？

材料（4人分）

おもち	4こ
にんじん	2cm
大根	2cm
さといも（冷凍食品が便利）	80グラム
鶏もも肉	80グラム
ほうれんそう（お好みで）	1株
だし汁	600cc
白みそ	大さじ3

作り方

1. にんじんと大根は薄いいちょう切りにする。（大根が大きい場合は輪切りを8等分にする）
2. さといもは皮をむき一口大の乱切りに、鶏もも肉は一口大に切る。
3. ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気を絞って3cm幅に切る。
4. 鍋にだし汁を沸かし、1と2を入れて柔らかくなるまで煮る。
5. 火を止めて白みそを溶き入れる。
6. おもちを入れ、柔らかくなるまで沸騰させないように弱火で煮る。
7. ほうれんそうを添える。

栄養成分（1個分）

エネルギー	192 kcal
たんぱく質	6.8 g
脂質	3.4 g
炭水化物	25.6 g
食物繊維	1.9 g
カルシウム	23 mg
鉄分	0.8 mg
食塩	0.8 g

白みそは辛みそと比べて甘みがあるのが特徴で、グラタンなど洋食にも合います！



根室市ホームページで
レシピを公開中！