

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！