



# そば米汁



エネルギー  
**171**  
kcal

塩分  
**2.1**  
g

野菜量  
**72**  
g

(1人分)

## 材料 【4人分】

そば米 ..... 80g  
 鶏もも肉 ..... 100g  
 ちくわ ..... 小2本  
 こんにゃく ..... 1/4枚  
 人参 ..... 1/2本  
 大根 ..... 5cm  
 生椎茸 ..... 2枚  
 三つ葉 ..... 1束  
 だし汁 ..... 4カップ  
 酒 ..... 大さじ1  
 薄口しょうゆ ..... 大さじ2

## 作り方

- 1) そば米はたっぷりの湯で約7分ゆでる。やわらかくなったらざるに取り、水洗いして水気を切っておく。
- 2) 鶏肉はそぎ切りにする。ちくわは輪切りにする。こんにゃく、人参、大根は短冊切りにする。生椎茸は薄切りにする。三つ葉は3cm長さに切る。
- 3) 鍋にだし汁を入れて火にかけて、鶏肉、ちくわ、こんにゃく、人参、大根、生椎茸を入れてアクを取りながら煮る。
- 4) 具材に火が通ったら酒と薄口しょうゆを加え、1)のそば米と三つ葉を入れてひと煮立ちさせる。



### 対象

子どもから  
ご年配の方まで

## Cooking Point

- 徳島県の郷土料理です。
- そば米は、まとめてゆでて冷凍しておく、汁物にさっと使えて便利です。そばの実という名称で売られていることもあります。
- そばの米の代わりにもち麦などを加えるとまた違う食感を楽しめます。