下仁田の郷土食　“あったま汁”を味わおう

作り方のポイントは、はじめに味噌半量入れた汁で煮こむことです。

あったま汁

材料	6人分
白菜	400ｇ
鶏もも肉	60ｇ
すりおろしにんにく	小1/2かけ
酒	大さじ1
こんにゃく	120ｇ
しいたけ	4枚（50ｇ）
（下仁田）ねぎ	120ｇ
にんじん	20ｇ
みつ葉	10ｇ
だし汁（昆布・かつお節）	900cc～
味噌	45ｇ～
砂糖	少々
（ゆず皮）	（少々）
（しょうゆ）	（少々）

調理時間：　２０分

作り方

① <だしをとる> 昆布とかつお節でだし汁をとる

② <切る> 白菜は食べやすい大きさに切る

鶏肉は小さく切って、にんにく、酒と合わせる

こんにゃくは小さくちぎる（アク抜きする場合は茹でる）

しいたけは石づきをとって、薄切りにする

ねぎは斜め切りにする

にんじんはいちょう切りにする

みつ葉は３㎝くらいの長さに刻む

③ <煮る> だしの中に味噌半分を入れたあと鶏肉、こんにゃくを入れて3～4分煮立てる

白菜、しいたけ、ねぎ、にんじんを加え、野菜がやわらかくなるまで煮る

④ <仕上げ> 残りの味噌、砂糖（しょうゆ）を加えて味を調え、みつ葉を加えて器に盛る

お好みでゆず皮や刻みねぎを加える

＜　１人分の栄養価　＞

- エネルギー52kcal
- たんぱく質3.6g
- 脂質0.8g
- カルシウム58mg
- 食塩相当量1.1g

◎下仁田町で作られている食材◎

下仁田ねぎ・しいたけ・こんにゃく・白菜・にんじん・みつ葉