

青森駐屯地ご当地グルメ

「せんべい汁」

～ 本州最北端の身体の芯から温まる郷土料理 ～

PRポイント

青森県南部地方は昔、米が収穫されにくく、小麦が多く収穫されたため、独自の小麦文化として「おつゆせんべい」が確立されました。入れるタイミングによって、より柔らかくなったり、若干歯ごたえが残ったり…お好みの食感を探してみてくださいね。

栄養ポイント

たくさんの根菜やきのこと一緒に煮るため、食物繊維たっぷり。おつゆせんべいは無味なので、汁に含まれる野菜や鶏肉のだしを損なうことなく食べることができます。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

鶏もも肉	10g	鶏むね肉	10g
鶏皮	3g	長ネギ	15g
まいたけ	7g	ごぼう	7g
人参	20g	白滝	10g
おつゆせんべい	10g		
鶏ガラスープ	適量	だしの素	0.2g
淡口しょうゆ	10g		

せんべい汁レシピ



作り方

- 1 鶏肉、長ネギ、まいたけ、ごぼう、人参、白滝は汁用にカットする。
- 2 おつゆせんべいは一口大に割っておく。
- 3 鶏がらベースの醤油味の汁で具材を煮込み、食べる少し前におつゆせんべいを入れる。

❶ おつゆせんべいは、濡らすとふやけてしまうので、濡らさないように注意しましょう❷