

前川原駐屯地ご当地グルメ

「福岡の味 水炊き」

～ 福岡の郷土料理「水炊き」～
アレンジレシピ

PRポイント

骨付き鶏からのおいしい出汁に野菜のうまみが加わり、寒い時期に体温まるメニューです。

ポン酢無しても食べられるよう、スープに塩味をつけています。

栄養ポイント

色々な食材で栄養バランスもばっちり！
さらに、スープごと食べられる鍋なら、
水溶性ビタミンも逃さず摂れて栄養満点です！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏ぶつ切り	180g(4個)
干 椎 茸	2g(1枚)
人 参	20g
糸こんにゃく	60g
焼き豆腐	100g
白 菜	100g
えのき茸	20g
ガラスープ	3g
食 塩	2g
春 菊	5g
ポ ン 酢	適量
ゆず胡椒	適量

水炊きレシピ



作り方

- 1 鶏ぶつ切り、糸こんにゃくはボイルしておく。
- 2 ガラスープで具材(椎茸、人参、焼き豆腐、白菜、えのき、こんにゃく)を煮て、塩で味を付ける。
- 3 丼に鶏を4個盛り、2を盛り付ける。

◆ ポン酢、柚子胡椒はお好みで。