

春日駐屯地肉料理

「博多水炊き」

～福岡の定番鍋料理～

PRポイント

鶏ガラを大釜で2時間グツグツ煮込んだ濃厚なスープを使用。鶏肉、つみれ、野菜などをポン酢や薬味で楽しめます。残ったスープにご飯を入れるとおじやに！体がポカポカしてきます。

栄養ポイント

肉、豆腐、野菜などがバランスよく入った鍋は寒さに負けない丈夫な体作りに最適♪

材料 1人分

【具材】

鶏もも肉 100g
鶏つみれ 2個
焼豆腐 100g
キャベツ 100g
深葱 40g
生しいたけ 20g

【スープ】

鶏ガラ 40g
薄口醤油 3g
水炊きスープ 100g
(市販品)

【薬味】

ポン酢 適量
小葱 適量
ゆずこしょう 適量

博多水炊きレシピ



作り方

- 1 鶏ガラを2時間煮込み、市販の水炊きスープと合わせ、薄口醤油で味を整える。
- 2 鶏もも肉、鶏つみれをスープに入れ、火を通す。
- 3 焼豆腐、野菜類を加えてさらに煮込み、丼に盛り付ける。
- 4 ポン酢と薬味を添えて出来上がり！！

😊 鶏肉は骨付き肉を使うと、さらに美味！
スープの味の変化を楽しむのも博多水炊きの魅力♪