

つくってみませんか？

群馬の郷土料理です



<おきりこみ>

材料(4人分)

おきりこみめん(冷凍)	…	300g
とり肉(小間)	…	100g
酒(肉にまぶしておく)	…	小さじ1
にんじん(いちょう切り)	…	50g
だいこん(いちょう切り)	…	50g
さといも(厚いちょう)	…	50g
しいたけ(スライス)	…	50g
ぶなしめじ(石づきとりさく)	…	50g
油あげ(横1/2→1cm)	…	1枚
ねぎ(小口)	…	50g
はくさい(2cm)	…	50g
厚削り	}	… だしをとる
昆布		
○しょうゆ	…	大さじ1/2
○みそ	…	大さじ1と1/2
水		700cc

作り方

- ① だしに、ねぎと白菜以外の野菜を入れて煮る。
- ② 鶏肉、油揚げ、ねぎ、白菜を加えて煮る。
- ③ 調味料と麺を入れて十分煮こむ

※ 給食ではのびにくい冷凍めんを使っていますが、家庭では生めんもおすすめです。
大きいお鍋にたくさん作って何回か食べるのもおきりこみのよいところです。

