

全国的にはすき焼きと言えば牛肉ですが、宗像ではかしわ(鶏肉)が昔から使われてきました。お祝い事や来客のときには、家で飼っている鶏をしめて作るすき焼きがごちそうだったそうです。



とりすき (鶏のすき焼き)



宗像市 健康づくり課

☎ 0940-36-1187

FAX 0940-37-3046

2010年度版

とりすき(4人分)

材 料

- 鶏もも肉(ぶつ切り) …450g
- 焼き豆腐…1丁
- えのき茸…1袋
- 玉ねぎ…1個
- ごぼう…1本
- 白菜…1/2玉
- 生しいたけ…4枚
- 長ねぎ…3本
- こんにゃく…1枚
- 卵…4個
- 酒…1/2カップ
- しょうゆ…1/2カップ弱
- 砂糖…1/2カップ

作り方

- ① ごぼうは大きめのさがき、ねぎは斜めに、他の野菜・豆腐は食べやすい大きさに切り、こんにゃくは一口大にちぎって軽くゆでる
- ② 鶏肉に大さじ2杯分の酒(分量外)をまぶし、ざるにあげる
- ③ ②を鍋に入れ、皮からしっかり焼き、砂糖を加え、砂糖が完全に溶けたら残りの酒・しょうゆの順で加える
- ④ ③に白菜・こんにゃく・ねぎを入れ、蓋をして野菜の水分が出るまで待つ
- ⑤ ④に豆腐以外の残りの材料を入れて煮る
- ⑥ 最後に豆腐を入れ温める



※郷土料理は各家庭に伝わる作り方や分量等があります。上記表示はあくまでも目安ですので、ご参考下さい。

栄養価計算(1人分)

- エネルギー/564(kcal)
- たんぱく質/35.7(g)
- 脂質/25.6(g)
- 食塩相当量/3.3(g)