

# おとう飯<sup>あはん!</sup>



これまで料理なんかできないと思っていたあなた、  
立派な料理を作らなければいけないと思っていたあなた。

いいんです。  
“おとう飯”なら いいんです!

簡単に、手間を掛けず、  
多少見た目が悪くても美味しければ、  
それが “おとう飯”。

美味しいと言ってくれる、家族の笑顔をみてみませんか!!

自分自身にも新しい発見があるかも・・・

## おとう飯の心得

- 一つ、手早く
- 一つ、簡単に
- 一つ、リーズナブルな食材で
- 一つ、家の調味料を使う
- 一つ、後片付けは最後まで

おとう飯

見守っててね、おかあはん

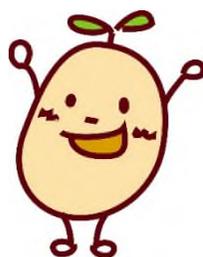
## 「おかざき煮味噌」

材料（4人分）

大根	200g
にんじん	100g
ねぎ	100g
里芋	200g
鶏肉（岡崎おうはん）	100g
厚揚げ	小4個
こんにゃく	150g
サラダ油	大さじ1
だし汁	300ml
豆味噌（八丁味噌）	80g
砂糖	20g

【作り方】

- ①大根は1cm厚さの半月切り又はちょう切りにする。  
にんじんは1cm厚さの輪切り又は半月切りにする。  
ねぎは4cm長さのぶつ切りにする。  
里芋は輪切りにする。  
鶏肉は一口大に切る。  
厚揚げは一口大に切り、熱湯をかける。  
こんにゃくは一口大に切り、ゆでる。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①を炒め、だし汁を加える。  
煮立ったら火を弱め、材料がやわらかくなったら、  
豆味噌、砂糖を加え、味噌が溶けるまで煮る。



岡崎市健康・食育  
キャラクター まめ吉

岡崎を代表する郷土料理「煮味噌」で  
野菜をたっぷり食べよう！

岡崎の郷土料理には、豆味噌を使った料理が多く存在します。中でも家庭にある野菜を使い、味噌で煮た「煮味噌」は古くから岡崎の家庭料理として継承されてきました。

家庭により使う食材や作り方などが違うので、それぞれの家庭の味があります。