



だぶ

だぶ | 1人分の栄養価

エネルギー	97 kcal
たんぱく質	5.8 g
脂質	5.0 g
炭水化物	9.2 g
食塩相当量	0.8 g

だぶ (2人分)

【分量】

●鶏肉	40g	◎油	4g (小さじ1)
●かまぼこ	20g	◎だし汁	300ml (1.5 カップ)
●ごぼう	20g	◎しょうゆ	3g (小さじ1/2)
●人参	20g	◎塩	少々
●じゃがいも	40g		
●こんにゃく	20g	◎片栗粉	3g (小さじ1)
●ネギ	10g	◎水	10ml (小さじ2)

だぶ

【作り方】

- ① 鶏肉・じゃがいもを一口大、かまぼこ・人参をいちよう切り、ネギを小口切りにする
- ② ごぼうを洗って一口大に切り、水にさらしておく
- ③ こんにゃくを下茹でし、一口大に切る
- ④ 鍋に油を入れ、具材（鶏肉・じゃがいも・人参・ごぼう）を入れて炒める
- ⑤ ④にだし汁を入れて煮る（適宜アクをとる）
- ⑥ 残りの具材（こんにゃく、かまぼこ）と調味料（しょうゆ・塩）を加えて煮る
- ⑦ 水溶き片栗粉を加えてトロミをつけ、仕上げにネギを散らす

地産地消



青ネギ



壺岐・今津・周船寺で生産されています。

- 😊 ハウス栽培により一年中、生産・出荷されています。
- 😊 青ネギは、白ネギ（根深ネギ）とは違い、緑色の割合が多いねぎを指します。緑の葉先から白い部分までほとんどを食べることができます♪

「だぶ」は佐賀～福岡の郷土料理

水をたくさん入れて「ざぶざぶ」に仕上げることから、“ざぶ”が訛って「だぶ」と呼ばれるようになったと言われています。



根菜類たっぷりなだぶ ✨ ✨

汁にトロミがついているので、温まりながら、ゆっくりよく噛んで郷土料理を味わいましょう♪

