

やさしい  
かてい あじ  
家庭の味っち♪

# カンダバージュシー レシピ

いもち

## ざいりょう (にんぶん) 材料(4人分)

こめ  
・米  
1カップ



・カンダバー  
300g  
しょうみ  
(正味100g)



ぶたかた  
・豚肩ロース  
(Bロース)  
100g



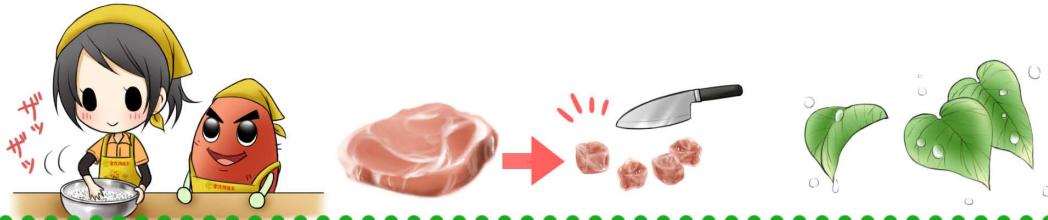
・みそ  
おお  
大さじ2



・かつおだし  
5カップ



①米は洗っておく。豚肉は食べやすい大きさ(1cm角程度)に切り、カンダバーは葉を摘み取る。



②鍋にかつおだしと豚肉を入れ火にかける。アクがとれたら①の米を入れ、煮立ったらカンダバー(2/3量)を入れふたをして20分程度炊く。



カンダバーを  
手でちぎると断面が  
大きくなるっち



③米が柔らかくなったら、残りのカンダバー(1/3量)を入れ、みそを溶き入れる。(※ジュシーの作り方や分量は家庭によって異なります。おばあちゃん、お母さんにも聞いてみてください)

残りのカンダバーは  
見た目用だっち!



とっても  
おいしそうち!



かんせい  
完成!

できた!



かて なちょうやくば  
嘉手納町役場

ちやうみんほけんか  
町民保険課

〒904-0293 嘉手納町字嘉手納588番地

TEL: 098-956-1111(内線155)

ホームページアドレス <http://www.town.kadena.okinawa.jp/>