



# チムシンヅ

※今回は汁物として食べやすいレシピを掲載します。

## ざいりょう よにんぷん 材料(4人分)

ぶたレバー 100g



ぶたにく 豚肉 150g



ニラ(サクナやニガナ、ネギでもOK)  
適宜



しょうゆ 少々



みず 水 7カップ



しまにんじん 島人参 150g (約1本)



にんにく 1カケ



しお 塩 小さじ1

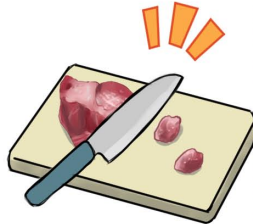


※季節によってじゃがいもや大根、シブイなどを入れる家庭もあります。おばあちゃんやおかあさんに聞いてみましょう。

①レバーは一口大の薄切りにし、牛乳に20分程度浸した後、しっかり洗う。豚肉も一口大に切っておく。



20分



②人参はやや厚めの斜め切りにし、にんにくは皮をむき、包丁の腹でつぶしておく。ニラは2cm程度の長さに切っておく。

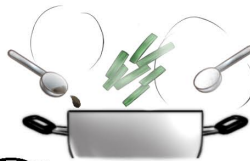


ふきんをのせると強く押ししても安全だよ

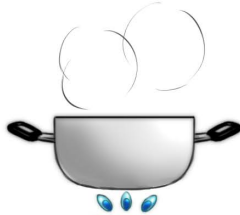
③鍋に分量の水を入れ、ニラ以外の材料を入れ強火で沸騰させアクをとる。それから沸騰させないように火を調整しながらこまめに丁寧にアクを除去。

材料が煮えるまで弱火で20~30分。

④肉が柔らかくなったら塩、しょうゆで味を調えニラを入れひと煮たちしたら完成。



体の芯から温まるよ



〒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/>

制作: Produce & Direction 有限会社 インターフェース