

岸朝子
の一言

鶏団子のみぞれ鍋



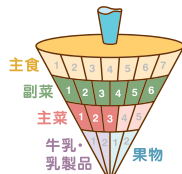
鶏団子とたっぷりの野菜を煮込んで、
だいこんおろしを加えて
あっさりとお召し上がり。
お子さんからお年寄りまで
おいしくいただけます。

材料
4人前

だいこん…1.2kg	ねぎ…250g
しめじ…100g	豆腐…350g
◆鶏団子	
鶏ミンチ…250g	ごぼう…80g
卵…1個	おろし生姜…大さじ1
塩…小さじ1/3	酒…大さじ1
片栗粉…大さじ1	こしょう…少々
◆スープ *市販の鶏がらスープでもよい	
湯…1600cc	鶏がらスープの素…大さじ1.5
しょうゆ…大さじ2.5	…大さじ1.5
みりん…大さじ1	酒…大さじ2

作り方

- ① 鶏団子を作る。ごぼうは細いさがきにし水にさらしたあと、ザルにあげ水気を切る。
- ② ねぎの青い部分はみじん切りにする。
- ③ 鶏ミンチに塩・こしょう、卵、酒、おろし生姜を加えて混ぜ、①②も加えてさらに混ぜる。
- ④ 残りのねぎは斜め薄切り、しめじは小房に、豆腐は8つに切る。
- ⑤ だいこんの1/3は細切りにし、残りはおろして水けをきっておく。
- ⑥ 鍋にスープ・調味料を入れ温め③をスプーンですくって落とし入れる、浮き上がってきたら細切りのだいこん、④も加え仕上げにおろしを加える。
- ⑦ スープと一緒に食べる。お好みで七味唐辛子を。



食事バランスガイド

副菜: 6つ

主菜: 3つ

つ(SV)は1人分