

ピリ辛にんじん鍋

材料と分量

| | |
|--------------------------|-----------------|
| にんじん(ひらひらに)・・・100g(1/2本) | 【鶏だんご】 |
| もやし・・・250g(1袋) | にんじん・・・200g(1本) |
| えのき・・・200g(2袋) | 鶏ひき肉・・・200g |
| みつ葉・・・適量(お好みで飾り) | 酒・・・大さじ1 |
| 中華蒸し麺・・・150g(1玉) | 卵白・・・1個分 |
| | 片栗粉・・・大さじ1 |

【だし汁】

| | |
|------------|------------|
| 水・・・1000cc | 味噌・・・大さじ2 |
| 昆布・鰹節・・・適量 | 豆板醤・・・大さじ1 |

作り方

- ①もやしは根をとり、えのきは根元を切って洗い、ザルにあげておく。
 - ②にんじんの1/2本程度はピーラーでひらひらの長い状態に、残りのにんじんは鶏だんご用にみじん切りする。
 - ③鶏だんごを作る。ボウルにすべての材料を入れ、粘りがでるまでよく練り混ぜる。
 - ④土鍋にだし汁をいれて火にかけて沸騰したら、味噌・豆板醤を入れる。
 - ⑤④に③の鶏だんごを一口大の大きさにすくいながら加える。鶏だんごに火が通ってきたら、えのき、もやしを入れ蓋をする。最後にみつ葉を飾る。
- ☆締めはサッと湯通しした中華麺で！（表面の油分をとるだけなので、茹ですぎに注意）



出典：NPO法人 青果物健康推進協会



NPO法人 青果物健康推進協会

www.vf7.jp