

【料理名】

ふわふわ鶏だんご鍋

テーマ：和風

材 料	分 量 (6人分)
白菜	1kg (1/2 株)
ねぎ	300g (3本)
春菊	300g (2袋)
椎茸	60g (6個)
白滝	200g (1袋)
だし昆布	10g (5cm×10cm)
水	約1ℓ
★鶏団子1	
鶏挽肉	170g
はんぺん	100g
蓮根	50g
ひじき(水で戻す)	50g
★鶏団子2	
鶏挽肉	240g
山芋	80g
蒸し大豆	40g
チーズ	30g
青のり	7g
★鶏団子3	
鶏挽肉	170g
大根	100g
人参	30g
蒸し大豆	30g
酒粕	5g
おろし生姜	3g (各鶏団子に1gずつ)

【作り方】

- ★鶏団子1、2、3の材料をそれぞれポリ袋に入れて鶏だんごのタネを作る。
★鶏団子1：はんぺんをポリ袋に入れよくつぶしてから、鶏挽肉を加え、こねるようによく混ぜ合わせる。そこへ粗みじん切りにした蓮根、水で戻したひじき、おろし生姜を入れて混ぜ合わせる。
★鶏団子2：山芋をポリ袋に入れよくつぶしてから、蒸し大豆を入れ、粗めにつぶす。そこへ鶏挽肉を加え、こねるようによく混ぜ合わせ、青のり、おろし生姜を入れて混ぜ合わせる。チーズ（ベビーチーズ2個を使用）は12等分に角切りし、鶏団子を作る際、真ん中に入れる。
★鶏団子3：鶏ひき肉をポリ袋に入れてこねるようによく混ぜ合わせる。そこへ鬼おろしでおろした人参と大根、酒かす、おろし生姜を入れて混ぜ合わせる。
- 野菜類は食べやすい大きさに切る。
- 鍋に水を入れ、だし昆布をはさみで細かく切り入れ、火にかける。
- 鶏だんご1、2、3をそれぞれ12等分（1個約30g）にし、煮立った3の鍋に入れ、7～8分間煮る。スプーンで形を整えて入れても良い。
- 鶏だんごに火が通ったら、野菜、白滝を入れる。
- 野菜が好みの硬さになるまで煮えたら、出来上がり。

