

【料理名】

塩昆布とチーズ鶏団子の鍋

テーマ：和風

材 料	分 量 (1人分)
甘塩鮭	30 g
酒	1 g
生揚げ	50 g
白菜	100 g
大根	30 g
白滝	30 g
えのき茸	20 g
ごぼう	20 g
人参	15 g
長ねぎ	10 g
すりごま	6 g (好みで追加)
★鶏団子	
鶏挽肉	40 g
卵	15 g
長ねぎ	5 g
粉チーズ	1.5 g
★スープ調味料	
水	180 ml
塩昆布	3 g
鶏ガラスープの素	2 g
醤油	3 g

【作り方】

- 1 ★スープ調味料を鍋に入れ良く混ぜスープを作る。。
- 2 ★鶏団子の材料を混ぜ鶏団子をつくる。
ねぎをみじん切りにして挽肉、粉チーズ、卵と混ぜる。
- 3 甘塩鮭の皮と骨を取り、一口大に切り酒をふる。
- 4 生揚げを一口大に切る。
- 5 野菜を食べやすい大きさに切る。白滝は湯をかけ臭みをとる。
- 6 1を火にかけ、野菜類と鮭を加え、煮立ったら2の鶏団子をスプーンですくって加える。生揚げを加え、全体に火を通し完成。
- 7 取り皿にすりごまを入れる。鍋を食べながらお好みですりごまを追加する。

