

【献立名】

鶏団子の骨強くするぞ！鍋

テーマ：和風

材 料	分 量 (2人分)
さばの水煮缶	1 缶
木綿豆腐	1/2 丁
しめじ	1/2 個
えのき茸	1/2 個
白菜	1/4 個
小松菜	2 束
ねぎ	20 g
人参	20 g
柚子	3 g
バター	5 g
★つみれ材料	
鶏挽肉	300 g
卵	1 個
おろし生姜	5 g
おろしにんにく	5 g
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1
塩	小さじ1
★スープ材料	
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
牛乳	300 ml
だし汁	1.2ℓ

【作り方】

- 1 ボウルに★つみれ材料を入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- 2 鍋の具材を切る。
 - ・人参と白菜の芯の部分→短冊切り。
 - ・白菜の葉の部分、小松菜→ざく切り。
 - ・しめじ、えのき→石づきを切り小房に分ける。
 - ・ねぎ→斜め切り
 - ・豆腐→さいの目切り
 - ・柚子→細切り
- 3 だし汁を鍋に入れ、沸騰させたら白菜の芯と1をスプーンですくって入れる。2とさば缶を入れアクを取る。
- 4 酒、醤油、牛乳で味付けする。
- 5 仕上げに柚子とバターを乗せたら完成。

