

【献立名】

進化系しもつかれ鍋

テーマ：和風

材 料	分 量 (4人分)
大根	300 g
人参	150 g
えのき茸	100 g
小松菜	150 g
油揚げ	60 g (2枚)
豚バラ肉	200 g
大豆(水煮缶)	100 g
水	1.2ℓ
★肉団子材料	
鮭	150 g
鶏挽肉	150 g
片栗粉	18 g (大さじ2)
塩	3 g (小さじ1/2)
★合わせ味噌	
クリームチーズ	20 g
味噌	60 g
酒粕	20 g
日本酒	15 ml (大さじ1)
★タレ	
ねぎ	100 g (1本)
ごま	12 g (大さじ2)
ごま油	12 g (大さじ1)
ポン酢	48 g (大さじ4)
生姜	10 g (1かけ)

【作り方】

- 1 肉団子を作る。鮭をたたいて細かくし、他の★肉団子材料と共に粘りが出るまで混ぜる。
- 2 ★合わせ味噌の材料を混ぜ合わせる。
- 3 ★タレを作る。ねぎはみじん切り、生姜はすりおろし、他の材料と混ぜる。
- 4 具材の下準備をする。
大根・人参→縦にピーラーでスライスする。
えのき茸→石づきをとり、小房に分ける。
小松菜→根を切る。
油揚げ→野菜を巻けるように広げて食べやすい大きさに切り、油抜きする。
- 5 大豆と水をミキサーにかける。
※ミキサーが無い場合は豆乳2カップ、水4カップで代用する。
- 6 5に残りの水を加え、火にかけながら2・1・4の順に入れて完成。

