

【献立名】

鶏団子鍋

テーマ：その他

材 料	分 量 (3人分)
白菜	1/2 個
豆腐	1 丁
人参	2/3 個
えのき茸	2/3 個
ブロッコリー	1/3 個
★鶏団子材料	
鶏挽肉	350 g
片栗粉	小さじ3
塩	少々
酒	大さじ3
ねぎ	5 cm 程
柚子の皮	適量
人参	1/3 個
えのき茸	1/3 個
ごぼう	5 cm 程
うずらの卵(水煮)	6 個
チーズ(キューブ)	1 個(6等分に切る)
タコ	適量
★スープ材料	
水	1.8ℓ
鶏ガラスープの素	大さじ3
醤油	大さじ3
ごま油	大さじ3

【作り方】

- 鍋に★スープ材料を入れ火にかける。
- 鶏団子のベースを作る。鶏挽肉と片栗粉、塩、酒を混ぜ約6等分にする
- 2の1/6量と各材料を混ぜ合わせ6種類の肉団子を作る。
 - ・人参、ごぼうをみじん切りにしたものを混ぜ合わせる。
 - ・ねぎをみじん切りしたものを混ぜ合わせる。
 - ・柚子の皮をみじん切りものを混ぜ合わせる。
 - ・うずらの卵を包む。
 - ・タコを食べやすい大きさに切り包む。
 - ・チーズを包む。それぞれ一口大にする
- 沸騰した1に鶏団子を入れ、を火が通るまで煮込んだら取り出す。
- 白菜、豆腐を鍋に入れ煮込む。
- 人参をピーラーで剥き、巻いて鍋に入れ、鶏団子も鍋に戻し煮る。
- 最後にブロッコリーを入れ火が通ったら完成。

