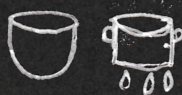


Recipe 1

やわらか鶏つくねの 坦々風スープ



Let's cooking >>>>

材料

(3~4人分)

鶏つくね

- ・とりミンチ ... 300g
- ・白ねぎ ... 30g (みじん切)
- ・しょうがすりおろし ... 5g
- ・にんにくすりおろし ... 5g
- ・酒 ... 小さじ1
- ・しょうゆ ... 小さじ1
- ・片栗粉 ... 大さじ1
- ・塩 ... 2つまみ

具材

- ① 白まいたけ ... 90g (1パック)
- ② えのき ... 1/2パック
- ③ にら ... 90g (みじん切)

スープ

- ・水 ... 600ml
- ・鶏がらスープの素 ... 大さじ1
- ・しょうゆ ... 大さじ2
- ・白ごまペースト ... 大さじ3
- ・みそ ... 大さじ1
- ・豆乳(無調整) ... 200ml



① ボウルに
鶏つくねの材料
をすべて入れる



② ねばりが出る
まで全体を
よく混ぜる



③ 鍋にスープ④
を入れひと煮たち
したら②をスプーンで
すくい1口大のつくね
を入れ中火で5分ほど
煮る。(アクはすくう)



④ 具材⑥を加え
さらにひと煮立ち
しきのこ類を
しんはりとさせる



⑤ 豆乳を加え
たら弱火にする



⑥ さらに、みそ
白ごまペーストを加え
全体を混ぜ、味を
整える。器に盛りた
らお好みで
糸ごぼうしやラー油を
トッピングどうぞ。