

お料理 クッキング

優しい滋味でおもてなし

本文レシピ／大阪ガスクッキングスクール 撮影／東谷幸一

鶏つくねの スープ仕立て

豆腐入りの鶏肉だんごは、ふんわりした食感が身上。野菜もたっぷり加えた健康志向のスープです。

■材料 (4人分)

鶏ミンチ肉……………200g
 シメジ……………100g → 石突きを取ってほぐす
 ニンジン……………1/3本 → 輪切りにする
 カブ……………小1個 → くし切りにして皮をむく
 白ネギ……………約1本 → 斜め切りにする
 ブロccoli……………1/2株 → 小房に分ける
 鶏ガラスープ…顆粒大さじ1/2 + 水600ml
 白味噌……………大さじ2～3
 黒コショウ……………適宜

■作り方

- 1 鶏ミンチ肉に **A** を記載順に加え、粘りが出るまでよく混ぜた後、12等分に丸める。ブロッコリーは分量外の塩を加えた熱湯でゆで、水気を切る。
- 2 鍋に鶏ガラスープを温め、シメジ、ニンジン、カブ、白ネギを入れて中火で煮立てる。
- 3 **2** に丸めた鶏ミンチ肉を加え、表面の色が変われば蓋をして弱火で10分煮る。残り3分でブロッコリーを加え、白味噌を溶き入れる(写真)。器に盛って黒コショウを散らす。

少量のスープで溶いてから入れる

- A**
- 塩……………小さじ1/3
 - 醤油……………小さじ1/2
 - ゴマ油、片栗粉、生姜(すりおろし)……………各小さじ1
 - 木綿豆腐……………80g
 - 白ネギ(みじん切り)……………10g

■鶏ガラスープは規定量よりも薄めに。白味噌は風味を損なわないよう最後に入れます。

