

お料理 クッキング

おなかが疲れないごちそう

優しい味わいの豆乳スープに、ふっくらした鶏つくねをイン。見た目以上にあっさりした味わいです。

鶏つくねと水菜の 豆乳スープ



■材料 (4人分)

鶏ひき肉……………200g
木綿豆腐……………80g
ニンジン(花形に抜いたもの)、
シイタケ……………各4枚
水菜…………… $\frac{1}{2}$ 束
だし汁……………600ml

塩、酒……………各小さじ $\frac{1}{2}$
調整豆乳……………400ml
ユズコショウ……………適宜
A 片栗粉、ゴマ油、
ショウガ(すりおろし) ……各小さじ1
醤油……………小さじ $\frac{1}{2}$
塩……………小さじ $\frac{1}{3}$

■作り方

- 1 鶏ひき肉にAを加えてよく混ぜる。粘りが出れば木綿豆腐を加え、しっかり混ぜてから12等分にして丸める。水菜は5等長ささに切り、シイタケは飾り切りにする。
- 2 鍋にだし汁とニンジンをを入れて軽く煮た後、1のつくねを入れる(写真)。アクを取り、シイタケ、塩、酒を加えて蓋をし、弱火で7~8分ほど煮る。
- 3 2に水菜、豆乳を加えて温める。器に盛り、ユズコショウを添える。

弱火で煮ると煮崩れしにくい



つくねが煮崩れないよう、スープは弱火で煮ること。ひき肉を混ぜる時に粘りをしっかり出しておくことも大切です。

