



## 軟骨だんごのスープ



🕒 調理時間 約 30分

🍲 使用した鍋 両手ナベ 3.2L

### 【材料】4人分

鶏の軟骨	200g
鶏ひき肉	200g
白菜	1/6株
きくらげ(乾燥)	2g
水	5カップ
鶏ガラスープの素	小さじ2
酒	大さじ1
塩	少々

### A

しょうが汁(搾り汁)	小さじ1
塩	ふたつまみ
酒	大さじ2
片栗粉	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
溶き卵	1個分

### 🍲 調理手順

1. 鶏の軟骨は細かく刻み、鶏ひき肉と合わせ、Aを加えてよく練り混ぜる。手にサラダ油(分量外)をつけ、大さじ1くらいの大きさのだんごにする。
2. 白菜は葉と軸に切り分け、葉は細切り、軸は8cm長さの縦の細切りにする。きくらげはぬるま湯(分量外)で戻し、食べやすい大きさにちぎる。
3. ビタクラフトの鍋に[2]の白菜の軸、水、鶏ガラスープの素、酒、塩を入れてフタをし、中火にかける。煮立ったら[1]の肉だんごを入れてひと煮立ちさせ、弱火で煮る。

4. 肉だんごに火が通ったら[2]の白菜の葉ときくらげを加えてさっと混ぜてからフタをし、火を止めて3分間ほどおく。味をみて、お好みで塩で味を調える。

※ 鶏の軟骨の代わりにレンコン(200gを細かく刻む)でも、歯ごたえの良い肉だんごになります。