

鶏団子のジンジャースープ



材 料 (2人分)	鶏ひき肉……………150g	[B]
	ゴボウ……………1/4本	黒酒……………大さじ1弱
	大根……………1/4本	薄口醤油…小さじ1強
	玉ねぎ……………1/2個	生姜汁……………10g分
	溶き卵……………1/4個分	塩……………小さじ2/3
	[A]	水……………カップ1・3/4
	黒酒……………小さじ1/2	
	醤油……………小さじ1/2	
	片栗粉……………小さじ1/2	
	生姜汁……………4g分	
	塩……………少々	

- 作
り
方
- ① ゴボウは皮をこそぎ、細かく刻んで酢水にさらし、水気を切る。
 - ② 大根と玉ねぎは皮をむき、大きめのさいの目に切る。
 - ③ ボウルに鶏ひき肉を入れて粘りが出るまで練り、①のゴボウ、溶き卵とAを加えてさらに混ぜ合わせる。
 - ④ ③を1時間程度冷蔵庫で寝かし、10g程度ずつ丸める。
 - ⑤ 鍋に水と④を入れて煮立て、アクをとりながら弱火で5分程度煮たら②の大根、玉ねぎを加える。
 - ⑥ ⑤を10分程度煮たらBを加え、再び煮立ったら火を止める。



アミノ酸が豊富な黒酒の入った鶏団子と、生姜のきいたスープ。生姜のおかげで体はポッカポカ、風邪気味の時などにどうぞ。