

## 鶏団子の中華スープ



材料 (2人分)	鶏ひき肉……………150g	片栗粉……………小さじ1/2
	ゴボウ……………1/4本	塩……………少々
	チンゲン菜……………4枚	[B]
	溶き卵……………1/4個分	オイスターソース…小さじ1/3
	水……………カップ1・3/4	五香粉……………少々
	[A]	豆板醤……………小さじ1/3
	黒酒……………小さじ1/2	ごま油……………小さじ1/3
	醤油……………小さじ1/2	塩……………小さじ1/3

- 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 チンゲン菜は葉と茎に切り分ける。
  - 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を加えてさらにませ合わせる。
  - 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分程煮る。
  - ⑥ ⑤にBを加え、煮立ったらチンゲン菜を茎から入れて火を通す。

## 鶏とネギの塩スープ



材料 (2人分)	鶏こま切れ肉……………100g
	万能ねぎ……………10本
	春雨……………10g
	黒酒……………大さじ3・1/2
	水……………カップ1・1/2
	塩……………小さじ1

- 作り方
- ① 万能ねぎは小口切りにする。春雨は硬めにゆでる。
  - ② 鍋に鶏肉、黒酒、水を入れて火にかけ、沸騰したらアクを取り、弱火にする。
  - ③ 10分程度煮たら春雨、万能ねぎを入れ、煮立ったら塩で味を調べ、火を止める。