

お茶風味肉だんご入り 塩ちゃんこ鍋

肉だんごには豆腐が入って
いてとてもヘルシーです。
手軽に野菜がたくさん
摂れます。



材料(4人分)

〈スープ〉

A	水	1,600ml
	鶏ガラスープの素	大2
	みりん	小1
	醤油	小1
	白ごま	小1
	ごま油	小1
	塩	小1
お茶	湯	100ml
	茶葉	4g

〈肉だんご〉

豆腐	400g
卵	1個
塩	小1/2
片栗粉	大3
鶏挽き肉	200g
生のり	5g
粉末緑茶	4g

〈野菜〉

白菜	500g
椎茸	4枚
もやし	1袋
人参	50g
白ねぎ	100g
ごぼう	50g
水菜	100g

作り方

- ① 土鍋にAを入れてスープを作る。
- ② 野菜を切る。白菜は食べやすい大きさに切る。椎茸は4つに切る。ごぼうはさがぎにする。人参は大きめの短冊切り。もやしはそのまま(好みで根を取る)。水菜は5cmくらい。白ねぎは斜め切りにする。
- ③ 肉だんごを作る。豆腐はしっかりと水切りをする。肉だんごの材料をすべてボウルに入れ、粘りが出るまで混ぜる。手で握って親指と人差し指から出てきた種をスプーンですくってだんごにする。170度の油できつね色になるまで揚げる。
- ④ ごぼう、人参を土鍋に入れて煮る。柔らかくなったら、他の野菜を入れて煮る。少し煮たら、③のだんごを入れて煮る。
- ⑤ 最後にお茶(茶葉4gで入れたもの)100mlを入れて出来上がり。