

◆献立名◆

もち大豆みそで鶏つみれ汁

★材料★(4人分)

【つみれ】	【お汁の具】
・鶏ミンチ 250g	・だし汁 400ml
・たまご 1個	・みそ 大さじ3
・酒 大さじ1	・大根 40g
・しょうゆ 小さじ1/2	・にんじん 1/6本
・塩 ひとつまみ	・こんにゃく 20g
・片栗粉 大さじ1~2	・しめじ 1/4株
・おろししょうが 適量	・えのき 1/4株
・おろしにんにく お好み	・油揚げ 1/2枚
・ねぎ 適量	・木綿豆腐 1/4丁

(お好みの野菜を入れてね)

☆アピールポイント☆

鶏つみれ入りで、鶏のだしが
出た美味しい味噌汁ができた。
栄養たっぷりにしたか
ったので、野菜ときのこを入
れて具たくさんにしてみました。
つみれを大きめにしたの
で、これだけでおなかっぱ
いになります。

●作り方●

- ①だいこん、にんじんは皮をむき、2mmのいちょう切り。しめじは石づきをカットしてほぐす。えのきも石づきを切り3cmに切る。こんにゃくと油揚げは、短冊切りにしておく。
- ②ボウルにつみれの材料をすべて入れ、粘り気がでるまでしっかり混ぜてこねる。
- ③鍋にだし汁を入れ、煮立ったらだいこん、にんじん、油揚げを入れる。半分火が通ったくらいで、鶏つみれを2本のスプーンですくって丸めながら落とし入れる。※あくは、取り除く。
- ④他の具材をすべて入れ、柔らかくなるまで煮る。豆腐は最後に加える。
- ⑤もち大豆みそをときいれ、器に盛り、ねぎを散らして完成！