

ごはんだんご鍋



<材料>

鶏もも肉300g キャベツ200g ごぼう100g しめじ100g
厚揚げ1枚(100g) 水菜20g 温かいごはん200g 白いりごま大さじ1

<<調味料A>>

片栗粉大さじ3 塩小さじ1/2 水大さじ2

<<調味料B>>

だし汁800cc 上高地みそ60g みりん大さじ2 酒大さじ2

【作り方】

- ① キャベツは葉と芯に分け、葉は5等角切りにし、芯は斜め薄切りにする。
- ② 水菜は3等長さ切って水につける。
- ③ ごぼうは洗って斜め薄切りにする。
- ④ しめじは根元を切り落として小房に分ける。
- ⑤ 厚揚げは熱湯で30秒ゆで、縦半分にして1等幅に切る。
- ⑥ 鶏肉は余分なかわと脂を取り除いて筋切りし、3等角切りにする。
- ⑦ ボウルにごはんを入れてつぶし、調味料Aを混ぜ合せて少量ずつ加えて混ぜ、白いりごまを加え、10個の俵型にする。
- ⑧ フライパン(24等深)に鶏肉に皮を下にして並べ入れて中火で焼き、焼き色がついたら裏返してさっと焼く。
- ⑨ ⑧に、キャベツ、鶏肉、ごぼう、しめじ、厚揚げ、だんごと調味料Bを入れて中火で5分煮る。
- ⑩ 盛りつけて水菜をのせ、好みで七味唐辛子を添える。