

## みそちゃんこ鍋



### <材料>

鶏ひき肉 300g 塩たら 2切れ あさり 200g 鶏もも肉 300g  
木綿豆腐 200g 油揚げ (小) 2枚 白菜 2枚 長ねぎ 30g  
えのき茸 100g 春菊 50g

### <<調味料A>>

溶き卵 1/2個分 長いもすりおろし 10g 片栗粉 10g 長ねぎのみじん切り 10g

### <<調味料B>>

鶏ガラスープの素 大さじ1と1/2 酒 大さじ2 みりん 大さじ2 上高地みそ 100g  
しょうがのすりおろし 10g にんにくのすりおろし 5g

### 【作り方】

- ① ボウルに鶏ひき肉と調味料Aを入れてよく混ぜ合わせる。
- ② 生たらは4等分に切る。
- ③ あさは殻をこすり合わせて洗う。
- ④ 豆腐は8等分に切る。
- ⑤ 白菜は葉と芯に分け、芯はそぎ切りにし、葉はざく切りにする。
- ⑥ 長ねぎは斜め切りにする。
- ⑦ えのき茸は根元を切り落としてほぐす。
- ⑧ 春菊は4～5センチ幅に切る。
- ⑨ 油揚げは縦半分に切り3センチ幅に切る
- ⑩ 鶏肉は3センチ角切りにする。
- ⑪ 土鍋に水800ccと調味料Bを入れてみそを溶かし、①をスプーンですくって落とし入れる。
- ⑫ ⑪に、鶏肉、たら、あさを加えて煮る。
- ⑬ あさりの口が開いたら白菜の芯、豆腐、油揚げを加えて煮立たせる。
- ⑭ 最後に白菜の葉、えのき茸を加えてさっと煮る。