

冬野菜でだし使いが楽しくなる鍋作り

つゆまで美味しいだし鍋

温まる野菜の 献立

撮影・料理・スタイリング／osamu & kumie ochi
構成／naoki onishi

材料（3人分）

【鶏だんご】

鶏ひき肉

300g

溶き卵

1個

酒

大さじ1

かたくり粉

大さじ2杯半

白菜

1/4玉

長ねぎ

1本

春雨（乾）

30g

塩

少々

刻みネギ

適宜

すりおろしショウガ

適量

ゆずの皮

適量

【スープ】

だし漬の素

32g

水

800ml

作り方

① ボウルに春雨を入れ、かぶるくらいのぬるま湯を加えて約5分間つけて戻す。水けをきり、食べやすい長さに切る。

② 白菜は5センチ幅に切り、長ねぎは斜め薄切りにしておく。

③ ボウルにひき肉、溶き卵、塩、酒、すりおろしショウガ、刻みネギ、かたくり粉を順に加え、粘りが出るまで手で練り混ぜる。

④ 土鍋に水800ml、だし漬の素を入れて火にかけ、沸いてきたら③の鶏だんごをスプーンですくい落としながら加える。

⑤ 白菜、長ねぎ、春雨を加えていき、最後にゆずの皮を全体にちらす。具材に火が通ったら出来上がり！

だし漬の素

