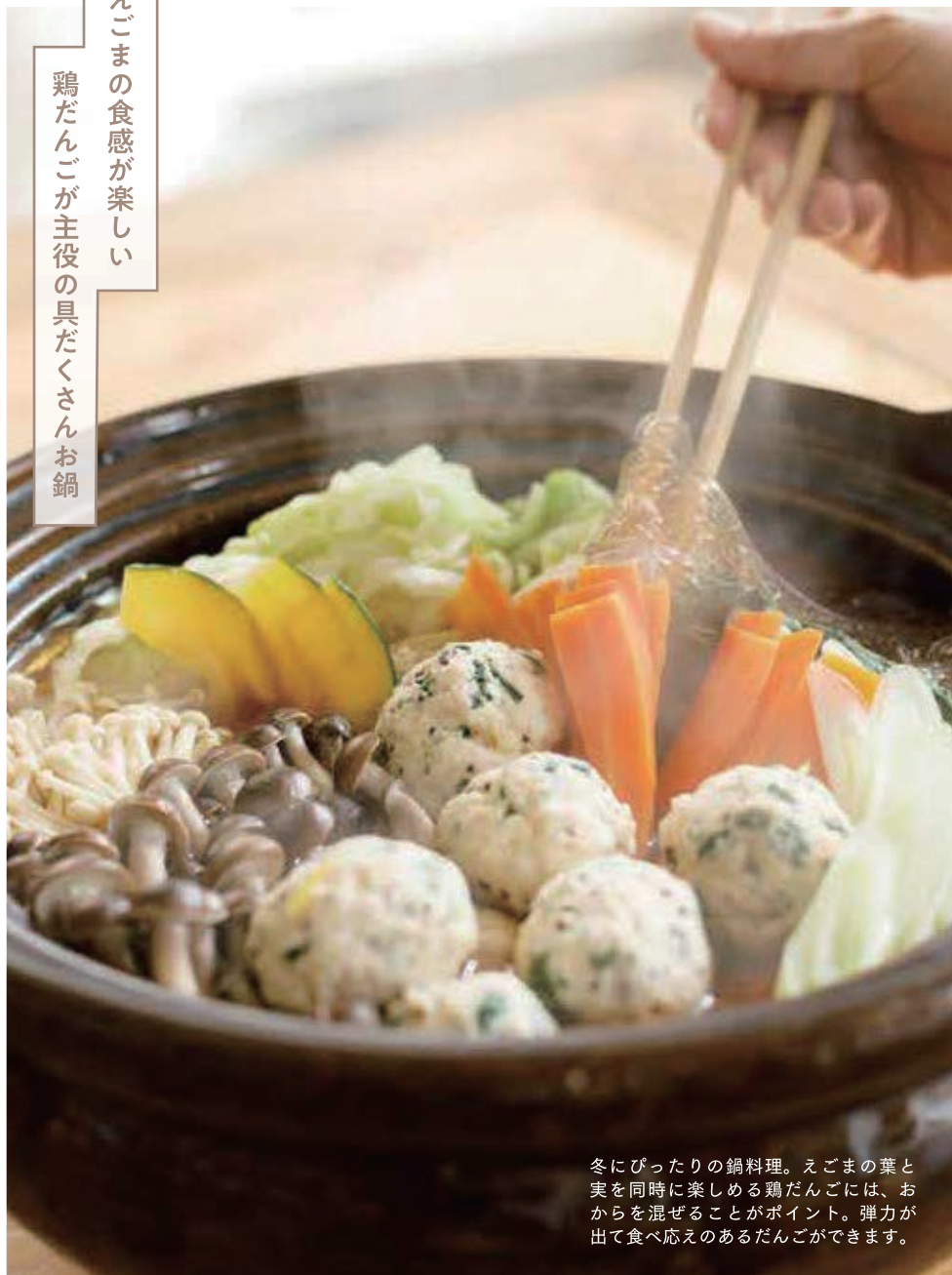


えごまの食感が楽しい

鶏だんごが主役の具たくさんお鍋



冬にぴったりの鍋料理。えごまの葉と実を同時に楽しめる鶏だんごには、おからを混ぜることがポイント。弾力が出て食べ応えのあるだんごができます。

## 16 | えごま入り鶏だんご鍋

### 材料 (4人分)

- ・春雨(乾燥) ..... 80g
- ・はくさい ..... 1/4個
- ・長ネギ ..... 1本
- ・しめじ ..... 1パック(100g)
- ・えのき ..... 1袋(100g)
- ・にんじん ..... 1/3本
- ・かぼちゃ ..... 中玉 1/8

### 【A】

- ・えごまの実<sup>※</sup> ..... 大さじ2
- ・えごまの葉 ..... 10枚
- ・鶏ひき肉 ..... 400g
- ・卵 ..... 1個
- ・おから ..... 大さじ2
- ・塩 ..... 小さじ1/2

### 【B】

- ・だし ..... 2ℓ
- ・醤油 ..... 大さじ3
- ・塩 ..... 小さじ2
- ・みりん ..... 大さじ1
- ・ゆずの皮 ..... 適量

1. ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせます。
2. 春雨は水で戻し、食べやすい大きさに切ります。にんじんとかぼちゃは短冊薄切り、長ネギは斜め切り、しめじとえのきは食べやすくほぐします。
3. 鍋にBを入れて煮立たせ、1をスプーンですくい、鍋に加えます。
4. 鶏だんごに火が通ったら、にんじん、かぼちゃ、長ネギ、はくさいを入れて5分煮ます。
5. しめじ、えのき、春雨を入れ、最後にゆずの皮を入れてできあがり。



### 鶏だんご鍋のポイント

01

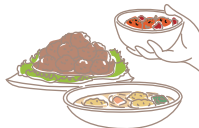
#### おからを活用



鶏ひき肉におからを加えると、しっかりと弾力ある食感に。おから無しで片栗粉を少し加えると、ふわっと柔らかい食感に。

02

#### 鶏だんごのアレンジ



鶏だんごは、甘酢あんかけやトマト煮、クリームシチューにも！お味噌汁などにも合いますよ！

03

#### 柑橘系を入れて



レモンやすだちなどの柑橘系は絞ったり、皮を少し鍋に入れたりしてもおいしいですよ。