

冬はあったか鍋でゆっくり

寒さが厳しい冬は、鍋がおいしい季節。家のなかでゆっくりと、冷えたからだや正月に食べ過ぎてしまったからだを、あたたかい鍋料理で労わりましょう。

ほっこり鶏団子の塩こうじ鍋

材料 (2~3人前)

エコーブ	
塩こうじパウダー(だし入り)...	3袋(36g)
鶏ひき肉	200g
白菜	1~2枚
ネギ	1/2本
にんじん	1本
しめじ	1/2袋
たまご	1個
水	500ml
塩こしょう	少々



- 1 白菜をざく切り、ネギを斜め切りにし、しめじは株元を切って小房に分ける。にんじんは2/3を薄切りにする。
- 2 にんじんの1/3をみじん切りにして、鶏ひき肉、たまご、塩こうじパウダー1/2袋と混ぜ合わせる。よく混ぜたらひと口サイズに分けて、団子状に丸める。

- 3 鍋に水と残りの塩こうじパウダー1/2袋と2袋、塩こしょうを入れ、だまにならないようによく溶かしてから火にかける。
- 4 白菜、にんじん、②、ネギ、しめじを入れて、火が通ったらできあがり。

ポイント

最後にごま油を回しかけると、風味がアップ!

- 1 鶏もも肉は一口大に、じゃがいもは皮をむいて6~8等分に切る。にんじんはピーラーで薄く切り、しめじは株元を切って小房に分ける。エビは殻と背わたを取り除き、殻は水洗いして水気を切っておく。
- 2 鍋にオリーブオイルをひき、エビの殻を入れて中火で火を通す。香りが出てきたら、鶏もも肉を入れて焼く。鶏もも肉の表面に火が通ったらエビの殻を取り除く。
- 3 ②にじゃがいも、にんじん、水、しょうゆを入れ、沸騰したらふたをして弱火で約10分煮込む。
- 4 エビ、しめじ、牛乳を入れて、発酵そみファを溶かす。具材に火が通るまで弱火で煮込む。
- 5 ピザ用チーズと粗びき胡椒を上全体にかけて完成。

ポイント

エビの殻が多い場合や細かいときは、鶏もも肉を焼いたあとに漉して、油と鶏もも肉を鍋に戻してください。