

男の料理 第179回

今月のテーマ 鍋と言ったらこれでしょう！



- 塩ちゃんこ鍋(4人前)

1. キャベツ1ヶはざく切りにし、水菜1束は4~5cm長さに切る。
2. ボウルに鶏がらスープ大 2/3、鶏ひき肉400g、ネギのみじん切り 1/2本、しょうがのすりおろし大1、酒大2を入れ、粘りが出るまでよく練り混ぜる。
3. 鍋に鶏ガラスープ大1、水6カップ、酒大1、みりん大 1/2、塩大 1/2 を入れ、煮立ったら(2)をスプーンを使って一口大に丸め、静かに汁に落とし入れる。
4. 鶏だんごが浮いてきたら(1)のキャベツ、水菜、もやし 1 袋、しょうがすりおろし大1を加え、火が通ったものからいただく。

- 海藻サラダ(1人前)

1. レタス20g を手でちぎり皿に敷く。海藻サラダ20g は水で洗ってペーパータオルで拭いてレタスの上に盛る。かにかま 20g は適当に裂いてその上に乗せる。コーン10g を真ん中に盛り、ミニトマト 3ヶを半分に切って周りに並べる。

