

塩ちゃんこ鍋

材料 (2人分)

■ スープ

日本酒 150cc 塩 小さじ 1
ニンニク 1片 生姜 1片 みりん 大さじ 2
醤油 大さじ 1/2 中華スープの素 大さじ 1
水 800cc 胡麻油 小さじ 1
玉ねぎ 1/4 個



■ 鶏つくね

鳥ももミンチ 150g 生姜すりおろし 小さじ 1/2 玉ねぎみじん切り 1/6 個 刻みネギ 小さじ 1
酒 小さじ 1 醤油 小さじ 1 胡麻油 小さじ 1

■ 鍋の材料

大根 1/8 本 にんじん 1/4 本 鶏もも肉 1/2 枚 きのこと適量
ニラ 1/2 束 キャベツ 1/4 個 薄揚げ 1/2 枚

作り方

- 1 ニンニクと生姜はすりおろす。鍋にスープの材料(玉ねぎ以外)を入れ、火にかける。煮たてば玉ねぎを入れ、火をとめて置いておく
- 2 鶏つくねを作る。鶏つくねの材料を全て混ぜ合わせ、捏ねて団子状にする。
鍋用の材料を全て切り、鶏肉と大根・人参を鍋に入れる
- 3 中火で火をかけ、煮たてば後の野菜も加える。
- 4 シメはラーメンがオススメ