

2025年1月号

【料理名】白菜と鶏だんごの酸っぱ鍋



【主材料】（2～3人分）

白菜 ……大 $\frac{1}{4}$ 株（1kg）

A 干しえび ……30g

A 水 ……4カップ

A 酒 ……大さじ3

B 塩 ……20g

B 酢 ……大さじ3

鶏ひき肉（むね） ……300g

もめん豆腐 …… $\frac{1}{2}$ 丁

C おろししょうが ……大さじ1

C 卵 ……1個

C 塩 ……小さじ $\frac{1}{4}$

C かたくり粉 ……大さじ2

〈ごまダレ〉

練り白ごま ……大さじ3

しょうゆ ……大さじ2

砂糖、酢、水 ……各大さじ1

〈薬味〉

パクチー（葉は摘み、茎は刻む） ……30g

【作り方】

1. 鍋にAを合わせて1時間ほどおく。豆腐は水きりする。
2. 白菜は繊維を断つ方向に5mm幅に切り、Bの塩をからめて重石をし、しんなりさせる。水気を絞ってBの酢をまぶし、30分以上おく。
3. ボウルにひき肉と①の豆腐を入れて練り混ぜ、Cを順に加えて練り混ぜる。ひと口大に丸める。
4. ①の鍋に②を汁ごと加えて火にかけ、煮たら③を加えて5～6分、肉だねに火が通るまで煮る。タレの材料を混ぜ合わせ、好みに薬味のパクチーを加えてつけていただく。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。