

KUMAMOTO  
TOYOPET

~No 113~

poppiw' カラフルレシピ

# 春雨と鶏つくねの スープ

~冬のホットなレシピ~

◎材料2人分◎

◎春雨20グラム

◎にんじん1/3本

◎酒大さじ2

◎塩小さじ1

\*鶏つくね

◎鶏ももひき肉180グラム

◎たまご1コ

◎長ねぎみじん切り1/2本

◎しょうがのすりおろし1/2かけ

◎ごはん

冷えたもの

大さじ3

◎みそ小さじ1

\*作り方\*

1. 春雨は食べやすい長さにキッチンばさみで切る。にんじんは幅8mmくらいのT字型に切る
2. ボウルに鶏つくねの材料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる
3. 鍋に水500ml(分量外)、酒、塩を入れ中火で熱し煮立ったら春雨とにんじんを加えて弱火にし、3分ほど煮る
4. 鶏つくねのたねをスプーンでひと口大にすくい、②のスープに落とし入れ、浮いてくるまで4分ほど煮る

◎つくねにごはんを入れて、腹もちが良いので朝ごはんにもgood!!