



仙台麩入りふんわり鶏だんご鍋



【調理方法】

- セリは4cmの長さに切る。しいたけは石づきを取っておく。豆腐は食べやすい大きさに切る。ごぼうはピーラーで削り、水に浸したあとザルにあげておく。にんじんは5mm幅に切り型ぬきしておく。ゆずは皮を削り、果汁を絞っておく。
- だし汁に仙台麩、しいたけ、ごぼう、にんじんを入れ蓋をして中火にかける。
- 鶏だんごを作ります。それぞれ鶏もも肉、鶏なんこつ、1/2本の仙台麩、レンコン、ネギ、しょうが、ゆず皮をチョッパーにかけ、卵、塩、味噌をよくこねる。
- 2) の鍋に3) を丸めて落とし、Aの調味料と、仙台麩、豆腐をいれ5～10分程度煮る。
- ポン酢にお好みで柚子の絞り汁を入れお召し上がりください。

【材料】	分量 (4人分)
【鶏だんご】	
仙台麩 (1.5cm幅の輪切り)	1/2本
鶏もも肉	300g
鶏なんこつ	80g
レンコン	中1節1/2
ネギ	20cm
しょうが	1片
ゆず	1個
卵	1個
塩	ひとつまみ
味噌	小さじ1
【具材】	
仙台麩	1と1/2本
しいたけ	4個
ごぼう	1本
セリ	1束
型ぬきにんじん	1/2本
豆腐 (木綿)	1丁
だし汁	2000ml
【A】	
酒	大さじ3
みりん	大さじ1
塩	小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ3