

しょうがが香るつくねがおいしい!

つくね汁

【材料(4人分)】

A	・とりひき肉	80g
	・しょうが	2g
	・ねぎ	8g
	・片栗粉	小さじ1
	・塩	少々
	・こしょう	少々
	・にんじん	40g
・さといも	80g	
・干しいたけ	1枚	
・ねぎ	40g	



・だし汁	450cc
・しょうゆ	大さじ2
・塩	ひとつまみ

【作り方】

- ① つくねのたねを作る
しょうがはすりおろし、ねぎはみじん切りにする
Aの材料をすべて混ぜ合わせ、よくこねておく
- ② にんじんはいちょう切り、さといもは厚めのいちょう切り、干しいたけは水で戻してせん切り、ねぎは小口切りにする
- ③ 鍋にだし汁を沸かし、にんじん、さといも、干しいたけを入れる
- ④ つくねを一口サイズにして汁に入れていく
- ⑤ しょうゆで味を付け、ねぎを入れ、塩で味を整える

ワン!ポイント

・つくねにみじんぎりのれんこんを入れると食感がよくなるよ!