

3 太きゅうりと肉だんごのスープ煮

<研修会レシピ>



材 料 (6 人分)

太きゅうり	500g
鶏ひき肉	300g
(A) しょうが絞り汁	小さじ 1
酒	大さじ 2
塩	小さじ 1/4
米粉	大さじ 1/2
はるさめ	50g
しょうが	10g
水	カップ 6
チキンコンソメスープ顆粒	
	大さじ 2
酒	大さじ 3
(B) しょうゆ	大さじ 1
塩	小さじ 1
こしょう	少々
ごま油	小さじ 2
米粉	大さじ 1
水	大さじ 1

- ① 太きゅうりは皮を薄くむき、縦半分に切り、種を取り、2cm 幅の 3cm 長さ位の大きさに切る。
- ② ボウルにひき肉を入れてよく練り、(A) を加えて混ぜる。
- ③ はるさめは熱湯 (分量外) に 3 分つけてもどし、水気を切ってざく切りにする。しょうがはせん切りにする。
- ④ 鍋に水、チキンコンソメスープ顆粒、酒を加え、火にかけて沸騰したら、②のひき肉をスプーンで一口大の大きさですくい入れる。火が通ったら①の太きゅうりを加え、中火で 10 分煮る。
- ⑤ ④に③のはるさめとしょうが、(B) の調味料を入れて 4~5 分煮て、水溶き米粉でとろみをつける。

memo
