

あったか&栄養満点！鶏団子汁(4人分)

●材料●

鶏団子

(鶏挽肉	150g
豚挽肉	100g
おから	50g(摩り)
下ろし生姜	小匙一杯

摩り下ろし大蒜

大蒜	二かけ分
----	-------	------

卵	小1個
---	-------	-----

しろ醤油	小匙2)
------	-------	------

人参	50g
大根	80g
里芋	2~3個
干し椎茸	2枚
牛蒡	100g
蒟蒻	50g
揚げ	2枚
(寿司揚げの場合)		

葱	適量
だし汁	800ml
(干し椎茸の戻し汁も含める)		

砂糖	小匙1強
しろ醤油	大匙二~三杯
薄口醤油	小匙二杯



●作り方●

- (1)人参・大根は食べ易い大きさの銀杏切りにする。
里芋は皮を剥き食べ易い大きさに切る。
戻した干し椎茸は薄く切る。牛蒡は笹がきにし灰汁を抜く。
蒟蒻は色紙切りにした物に塩を少々振りもみ、水洗いの後、沸騰した湯でサッと茹でると臭みが抜ける。
揚げは油抜きの後縦半分に切った物を短冊切りにする。
- (2)だし汁の中に人参・大根・里芋・干し椎茸・牛蒡・蒟蒻を加え煮る。時折、灰汁を取る。
- (3)鶏団子の材料を混ぜ合わせる。
- (4)(2)に砂糖を加え(3)のタネを3cm程の球体に丸めて入れる。
人に性質してきたら灰汁を取り揚げと白しょうゆと薄口醤油を加える。
- (5)出来上がったら碗に盛り刻んだ葱を散らして出来上がり。

●料理時間●

30~40分

●ポイント●

だしは、市販のだしの素を使用しても良いです。干し椎茸がない時は生椎茸や好みの茸でも美味しいです。鶏団子の中に生姜や大蒜を加える事で体を温める作用がパワーアップします。これに、小麦粉で作った麺の様な団子を加えると『ほうとう汁』『団子汁』と言う物にもなり1つの碗の中でバランスの良い栄養が取れます。今回使用した野菜の他に白菜や小松菜や薩摩芋等季節の野菜を入れて食べて下さい。辛いのが好きな方は、これにキムチを加えた『キムチ汁』や柚子胡椒を加えても美味しいです。本当にアレンジの効く一品ですのでご家庭に合った味を作して下さい。

(ままっち様、熊本県)

2005年冬の人気投票で1位

冬の低カロ！ あっさり鶏野菜スープ(4人分)

●材料●

しょうが	……………	2cm角(すりおろす)
にんにく	……………	1片(すりおろし)
白醤油	……………	大さじ2
白ねぎ	……………	1本(千切り)
ニンジン	……………	2分の1本(千切り)
白菜4枚	……………	千切り
シイタケ	……………	4枚(スライス)
とりモモ肉	……………	100g
(1センチ角くらいにカット)		

●作り方●

- (1)材料を下ごしらえしておく。
- (2)鍋に材料の野菜と肉を入れ、しょうが、にんにく、白醤油を回しかけ、水1カップくらい、入れる。
- (3)(2)を沸騰させて、灰汁を取り、7分くらい煮込む。

●料理時間●

15分前後です。

●その他●

とても簡単で、材料全部を鍋に入れて、煮込むだけです!!
野菜や鶏の美味しいだしが出て、暖かくて体にやさしいスープです。

(俊くんのママ様、京都府)

2005年冬の人気投票で2位

海老のあられ揚げ

●材料●

海老	……………	12本	だし汁	……………	200cc
しし唐	……………	8本	みりん	……………	大2
小麦粉	……………	適量	白醤油	……………	大2
卵	……………	1個	酒	……………	大1
田舎あられ	……………	適量	水溶き片栗粉	……………	適量

●作り方●

- (1)海老は背わた・殻をむく(尾はのこす)
腹側に切り込みを入れて真っ直ぐにのばして筋を切る。
しし唐は切り込みを入れる。
- (2)海老に小麦粉をかるくまぶす
- (3)水・卵・小麦粉を混ぜて天ぷら衣をつくる。
あられは袋のいれて砕く。
- (4)海老に天ぷら衣・あられをつけて油で揚げる。
しし唐も素揚げする。
- (5)鍋にだし汁・白醤油・みりん・酒を煮立て水溶き片栗粉でとろみをつける。
- (6)海老・しし唐にかける。

●ポイント●

あんのとろみは少しきつめに作る。あまりにもゆるいとあられがすぐにベチャっとしてしまう

(三月様、三重県)

卵と豆腐のフワフワスープ(4人分)

●材料●

豆腐 絹	1丁
卵	4個
あさつき	2本
水	500cc
中華スープの素	小2
白醤油	大1
みりん	大1
塩 胡椒	少々

●作り方●

- (1)豆腐は袋に入れてできるだけ細かくつぶす
- (2)鍋に水・スープ素・白醤油・みりんを入れて煮立てる。
- (3)強火にしておいて豆腐を加える。塩・胡椒をする。
- (4)卵をよくといておく。
- (5)また沸騰してきたら卵を回し入れる。
弱火にして蓋をする。
- (6)火が通ったら器に盛ってあさつきの小口切りをふる。

●ポイント●

最後は煮すぎるとフワフワ感がなくなるので少し煮るだけ。
作り置きはおいしくないなので食べる前に卵を入れましょう。

(三月様、三重県)

超簡単! チャイニーズ風こねこねヘルシーバーグ(4人分)

●材料●

しょうが	……………	2cm角(すりおろす)
すりごま	……………	大さじ2
白醤油	……………	大さじ2
青ねぎ	……………	2本(みじん切り)
片栗粉	……………	大さじ2
豆腐	……………	4分の1丁
豚ミンチ	……………	200g
ひじき	……………	水戻し大さじ1
お酒	……………	大さじ2

●作り方●

- (1)材料を下ごしらえしておく。
- (2)ビニール袋に全部入れる。
袋をモミモミします。
- (3)フライパンかホットプレートを温めてから、8等分に楕円形にして
(中心は少しくぼませて)両面こんがり焼き、お酒を大さじ2ふりかけて、
ふたをして、6, 7分前後、弱火で蒸す。
出来あがり!

●料理時間●

20分前後です。

●その他●

とても簡単で、材料全部をビニール袋でもみ、焼くだけなのに、とても美味しい!!
誰にでも簡単に出来ますよー!
材料もヘルシーで、体にやさしい1品です。

(俊くんのママ様、京都府)