



レンコンはすり下ろして加熱するともちもちになるという特徴があります。鶏ミンチと合わせてふわふわもちもち食感を楽しみましょう。中華風の味付けで食欲もアップ！

# れんこん鶏団子の中華スープ

## 材料 2～3人分

鶏モモ肉 1/2 枚  
レンコン 1 節くらい  
生姜 1 かけ (おろし)  
片栗粉 大さじ 1  
塩 少々  
青ネギ 少々

人参 1/4 本  
レタス 2・3 枚  
しめじ 1/2 袋  
生姜 1 かけ (千切り)

だし汁 片手鍋 7 分目程  
醤油 大さじ 1/2  
塩胡椒 少々  
ごま油 少々

## 作り方

1. 鶏モモ肉はミンチ状に、レンコンはすり下ろす。鶏肉とレンコンは 1 : 1 くらいの量がちょうど良い。フードプロセッサーがあれば一気にできるのでおすすめ。
2. 生姜はすり下ろし、青ネギは小口切りにして 1 に加え、片栗粉大さじ 1 と塩少々も加えて粘り気が出るまで混ぜる。
3. 片手鍋にだし汁を温める。にんじんは短冊切り、レタスはざく切りにし、しめじは石づきを落とす。だし汁に生姜・にんじんを入れ、大体火が通ったら 2 を団子状に丸めながら加える。
4. スープに軽く色をつける程度に醤油を加えたら、あとは塩で調整する。
5. 団子がぷかぷか浮かんできたら火が通ったサイン。レタスとしめじを加えてさっと煮る。ごま油を人回しくらいかけて、完成。