



今月のレシピ(02月10更新)

“鶏だしの煮汁” ワンタンと春雨の鍋

「やっぱり、たれ。」(ソニー・マガジズ)52P

上品なうまみがあってあっさりしているのは鶏ひき肉でだしをとっているから。市販のスープの素を使うより断然おいしい！水炊きや中華風のほか、ラーメンや野菜スープにも使える

“鶏だしの煮汁”材料

(作りやすい分量)

- ・鶏ひき肉:200g
- ・ごま油:大さじ1
- ・酢:大さじ1
- ・長ねぎのみじん切り:10cm分
- ・しょうがのみじん切り:小さじ1
- ・にんにくのみじん切り:小さじ1
- ・だし汁:7カップ
- ・酒:1/4カップ
- ・塩、こしょう、しょうゆ:各少々

ワンタンと春雨の鍋 材料

(4人分)

- ・ワンタンの具
 - 鶏ひき肉:200g
 - 長ねぎのみじん切り:10cm分
 - ニラのみじん切り:4本分
 - ごま油:小さじ1
 - 塩、こしょう:各少々
- ・ワンタンの皮:1袋
- ・春雨:100g
- ・大根、にんじん:各5cm
- ・鶏だしの煮汁:適量
- ・ラー油:適量

“鶏だしの煮汁”作り方

1. 鍋にごま油を熱して長ねぎ、しょうが、にんにく、鶏ひき肉を炒め、塩とこしょうをする。
2. 油がなじんだら、だし汁を加えて沸騰させ、酒と塩小さじ1を加える。
3. アクをていねいにすくい取る。
4. 隠し味にしょうゆを落として風味をつける。

ワンタンと春雨の鍋 作り方

1. ワンタンの具をよく混ぜ合わせ、ワンタンの皮で包む。
2. 春雨はさっとゆでて水気をきる。
3. 大根とにんじんは短冊切りにする。
4. 鍋に鶏だしの煮汁を入れ、3を入れて煮、火が通ったら1と2を加えてさらに煮る。
5. 仕上げにラー油をたらす。