

# ちゃんこに

## ○材料 (4人分)

- ・水・・・400ml
- ・鶏ガラ・・・60g
- (鶏がらのスープの素・・・小さじ3)



- ・とりひき肉・・・80g
- ・しお・・・少々
- ・とうふ・・・25g
- ・しょうが(すりおろし)・・・小さじ1/2
- ・かたくりこ・・・小さじ1強
- ・酒・・・小さじ1/2
- ・ごま油・・・小さじ1/3

- ・にんにく(みじん)・・・1かけ
- ・にんじん(短冊)・・・20g
- ・だいこん(短冊)・・・60g
- ・ごぼう(1/2ななめ)・・・20g
- ・しめじ(小分け)・・・20g
- ・えのきたけ(3等分)・・・20g
- ・しらたき(7・8cmはば)・・・60g
- ・白菜(1.5cmはば)・・・100g
- ・油あげ(短冊)・・・20g

- ・たら(角切り)・・・60g
- ・酒(たら下味)・・・小さじ1
- ・とうふ(角切り)・・・100g
- ・酒・・・小さじ1/2
- ・しお・・・小さじ1
- ・こしょう・・・少々
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・にら(2cmはば)・・・15g
- ・ねぎ(小口)・・・15g

## ○作り方

- ① スープをつくる。
- ② とりひき肉～ごま油を合わせる。
- ③ たらに下味をつけて、下ゆでをする。(くさみがとれます。)
- ④ スープに、にんじん～白菜(芯のみ)をいれて煮る。
- ⑤ 野菜などが煮えたら、②を肉団子にしながら入れる。
- ⑥ たら、とうふ、白菜(葉)、調味料を入れ、にら、ねぎを仕上げに入れる。

★給食の量で作っているため、家庭で作る場合は野菜や肉などを倍にしてつくとより食べ応えがでると思います。