

家族と一緒に作ってみよう！

だまこじゃないよ！
豆腐入りの白玉です。



豆腐団子汁

材料

	(5人分)
・鶏肉細切れ	100g
・豆腐	1/3丁
・白玉粉	80g
・えのきだけ	1束
・小松菜	1/3束
・煮干し	15g
・水	3カップ
・薄口しょうゆ	大さじ2
・みりん	大さじ1

水は入れずに
豆腐と白玉粉
をよく混ぜま
す。絹ごし豆
腐を使うとな
めらかです。

作り方

- 1 豆腐と白玉粉を混ぜ団子を作る。
- 2 煮干しで出汁をとる。(煮干しを水につけ、30分置き、火を点け、沸騰したら弱火にして5分したら火を止め、煮干しを取り出す。)
- 3 2に鶏肉、えのきだけを入れ、調味する。
- 4 豆腐団子と小松菜(3センチ長さ)を入れる。

鹿児島県の郷土料理

けいはん 鶏飯

「鶏飯(けいはん)」は炊き込みご飯の「鶏めし」ではなく、「だし茶漬け」のような料理です。

材料

(5人分)

・米	2合	・山川漬	40g
・麦	大さじ2	・福神漬	40g
・鶏ささみ	100g	・干しいたけ	3枚
・塩、酒	少々	・ねぎ	少々
・濃い口しょうゆ	小さじ1	・鶏がらスープ	2カップ
・卵	2個	・薄口しょうゆ	大さじ1
・塩	一つまみ		
・油	大さじ1	・味付のり	5袋

作り方

- 1 麦ご飯を炊く。
- 2 鶏ささみは塩と酒を振り、蒸す。冷めてから小さく裂き、濃い口しょうゆをかける。(塩、酒を振り、電子レンジで5分程加熱してもよい。又はサラダチキンを活用してもよい。)
- 3 卵は塩一つまみを入れ、いり卵を作る。
- 4 山川漬、福神漬と、2のささみ、3の卵を混ぜ合わせる。
- 5 鶏がらスープに、戻して干切りにしたしいたけを入れて煮る。薄口しょうゆで味を付け、ねぎを入れる。(コンソメスープ1個と薄口しょうゆ大さじ1にしてもよい。)
- 6 ご飯に4の具をのせ5のスープをかける。各自、味付けのりをちぎってかける。