



自家製ごまコクだしの鶏団子鍋

肌寒くなってきたら鍋料理。立ち上る湯気を見ると身も心も温かくなりますね。味の決め手になる鍋だしは自家製がおすすめ。化学合成添加物を気にせず、基本的な調味料で作れます。肉、魚、野菜などいろんな具材から栄養とうま味が溶けだし、奥深い味わいに。

【栄養価】（1人分）	脂質	30.9 g
エネルギー	543kcal	炭水化物 37.1 g
タンパク質	39.1 g	食塩相当量 5.6 g



材料（4人分）	
a) 鶏手羽中	200g
水	600ml
料理酒	大さじ2
和風だしの素	1袋（6g）
白ごまペースト	大さじ4
b) みそ	大さじ3
濃い口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
ニンニク（すりおろし）	小さじ1
ショウガ（すりおろし）	小さじ1
エノキ	1パック
生サケ切り身	2切れ
木綿豆腐	200g
お好みの野菜	適宜
春雨	40g
c) 鶏ひき肉	300g
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1
ショウガ（すりおろし）	小さじ1
片栗粉	大さじ1
すりごま（白）	大さじ2
ごま油	少々

- ### 作り方
- ① 鍋にa) を入れ中火にかける。沸騰したらふたをして火を弱め、10分程度煮る。あくは取り除く。
 - ② 小さなボウルに白ごまペーストを入れ、分量外の水を少しずつ加え、小さな泡立て器で混ぜてのばしたらb) を加えよく混ぜる。①に少しずつ加え、混ぜ合わせて鍋だしを作る。
 - ③ エノキは1/2パックを鶏団子用のみじん切りにし、残りは鍋の具材用に、半分に切ってからほぐす。
 - ④ サケ、豆腐、野菜は食べやすい大きさに切る。
 - ⑤ 春雨は熱湯でさっとゆでて水気を切り、食べやすい長さに切る。
 - ⑥ 別のボウルにc) を入れてこねる。粘りが出てきたら、みじん切りのエノキ、片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
 - ⑦ ⑥を団子状に丸め、①に入れて煮る。浮いてきたら他の具材を入れて煮込む。器に取ったらすりごまを振り、ごま油を加える。

利恵先生からのワンポイント

- ★ ごまペーストはそのまま鍋に入れると分離したり、だまになったりするので、水でのばして、鍋だしに溶けやすいようにしておきましょう。
- ★ 手羽中や鶏団子からだしが出て、スープも栄養たっぷり。締めは春雨で。ラーメンやうどんよりもあっさりとして軽く、食べ過ぎ防止にもなります。
- ★ 鶏団子はエノキのみじん切りにして入れることで、煮込んでも硬くならずふんわりとした食感に。

使用したMOA自然食品

鶏一番手羽中半割りバラ凍結（冷凍）／和風だしの素／京丹仕込み米こうじ味噌／瑞雲醤油こいくち／ミネラルシュガー／塩・海苔子／鮭切身食塩不使用（冷凍）／もめんとうふ（煮しぼり）／はるさめ／鶏一番鶏ひき肉（冷凍）／片栗粉／ごま油



オンラインショップ



金丸 利恵（かなまる・りえ）
 おうちごはん研究者。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>