



# 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。
  - ★ 鶏団子はエノキを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）**  
 おうちごはん研究家。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 motto 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>