

米粉団子の中華風スープ

旬の野菜をたっぷり使って、我が家の「地産地消」メニュー



材料・分量（4人分）

- 米粉 60~80g
- 舞茸 100g
- チキンブイヨン 15g
- ショウガ 1かけ
- 白菜 3枚
- 水 1200cc
- 長ネギ 1本
- 若鶏ひき肉 130g
- 塩 少々
- レンコン 200g
- しょうゆ 小さじ1
- コショウ 少々
- エノキダケ 200g
- 酒 大さじ1.5
- しょうゆ 少々
- しめじ 100g
- ゴマ油（団子用） 少々
- ゴマ油（スープ用） 少々

作り方

1. ショウガはすりおろし、長ネギは下部1/2をみじん切りに、レンコンは皮をむき半分をみじん切りにして半分をすりおろしておく。
2. キノコ類は石づきを取り、食べやすい大きさにする。白菜と長ネギの残り（上部1/2）は食べやすい大きさに切る。
3. ボウルに若鶏ひき肉と1のショウガ汁・長ネギ・レンコン、しょうゆ、酒、ゴマ油を加えてよく混ぜ合わせてから、米粉を入れてさらによく混ぜる。（米粉の量は、団子の固さの好みで調節してください）
4. 鍋に水を入れて火にかけ、チキンブイオンを溶かし入れ、煮立ったら2のキノコ類を加える。
5. 3を食べやすい大きさにスプーンですくって、4の中に入れる。
6. 2の白菜・ネギを加えて全体に火が通ったら、塩・コショウ・しょうゆ・ゴマ油で味をととのえる。