



## エビ団子のちゃんこ

440kcal/調理時間40分

### [材料 4人分]

エビ団子		具	
むきエビ	300g	豚肉・タラ・生鮭・キャベツ・もやし・	
塩	適量	にら・春菊・白ねぎ・きのこ・ちくわ・	
酒	少々	こんにやく・油揚げ	各適量
おろししょうが	適量		
卵白	少量	薬味 (すりごま・ゆずこしょう・一味と	
片栗粉	適量	うがらし	各適量

### ちゃんこスープ

水	1.5ℓ
だし昆布(10cm角)	1枚
鶏がらスープの素	大さじ2
にんにく	2~3片
麦みそ	150g

### [作り方]

#### エビ団子

1. むきエビの背わたを取り、酒をふる。
2. 1の水気をペーパーでしっかりとふき、包丁でたたいてから、すり鉢でよくすり鉢でよくする。
3. 塩、おろししょうが、卵白を加え、さらによくすり混ぜる。
4. 3に片栗粉をふり入れて混ぜ合わせる。

#### ちゃんこスープ

5. 土鍋に水とだし昆布を入れ、30分以上ひたしてから火にかけ、沸騰直前に取り出す。
6. 5に鶏がらスープの素とにんにくを加え、煮立ってきたら麦みそを加えてとかす。
7. 4のエビ団子、豚肉、魚、野菜類を順に入れ、煮立てる。
8. 食べる時に薬味をふる。

### [ポイント]

1. エビに酒をふることでくさみをぬく。
4. スプーンで落とせるかたさになるまで、すり鉢でよく混ぜること。