

# おやべ火ね鶏の団子の水炊き

〈使用ブランド:おやべ火ね鶏〉



ウセになる  
火ね鶏コリコリ食感!

小矢部ブランド  
webサイト



ふるさと納税  
webサイト





小矢部ブランドで作る  
オリジナル レシピ

レシピ考案

管理栄養士

山崎亮子



調理時間

約  
60  
分

# おやべ火ね鶏の団子の水炊き



▼使用する小矢部ブランド



おやべ火ね鶏  
(スライス)



おやべ火ね鶏  
(ひき肉)

## ◆材料(2人分)

- おやべ火ね鶏(スライス) …… 300g
- 厚揚げ …… 1枚
- 春菊 …… 1束
- ネギ …… 1/2 本
- 椎茸 …… 2枚
- つくね  
おやべ火ね鶏(ひき肉) …… 200g  
生姜のすりおろし …… 大さじ1  
片栗粉 …… 大さじ2  
だし醤油 …… 大さじ1
- スープ  
水 …… 水800cc  
鶏ガラスープの素 …… 大さじ2  
塩 …… 小さじ1/4  
酒 …… 50ml  
昆布 …… 3cm
- 柚子胡椒、一味唐辛子 …… お好みで

## ◆作り方

- ① ネギは斜め切り、厚揚げは一口大、春菊は6cm幅に切る。
- ② つくねを作る。  
火ね鶏を2、3cmのぶつ切りにし、ブレンダーにかけ、その他の材料も加えさらに混ぜる。ブレンダーから取り出して、一口大に丸める。  
沸騰したお湯につくねを入れて湯がく。  
湯がくのに使った残り汁は、ザルで濾す。
- ③ 鍋に②の残り汁(800cc)と、スープの材料を入れ火にかける。
- ④ 沸々としてきたら、火ね鶏のスライスとつくねを入れ強火にする。  
アクが出たらアクを取る。①と椎茸を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ お好みで、柚子胡椒、一味唐辛子をそえていただく。