

カニ肉入り肉団子のスープ

材料（４人分）

豚ひき肉５００g、カニ肉８０g、
チンゲンサイ１株、長ネギみじん切
り小さじ２、ショウガみじん切り小
さじ１

<肉団子下味>

紹興酒大さじ１、濃い口醤油小さじ
１／４、オイスターソース小さじ１／
２、塩小さじ１／２、全卵１／２個分、
片栗粉小さじ２

<スープ>

鶏ガラスープ６カップ、紹興酒大さじ１、塩・コショウ適量

<仕上げ>

ネギ油小さじ１



作り方

- １ チンゲンサイは、縦に８等分し、下ゆでしておく。
- ２ 豚ひき肉に塩を加えて軽く粘りが出るまで混ぜる。これに長ネギみじん切り、ショウガみじん切り、紹興酒、醤油、オイスターソースを加えて混ぜ、全卵で固さを調整する。さらにカニ肉、片栗粉を加えて混ぜ、１２等分して丸めておく。
- ３ ２を１６０ くらいの油で、軽く色がついて表面が固まる程度に揚げる。
- ４ 鍋に鶏ガラスープ、紹興酒を入れて温め、塩・コショウで味を調える。これに肉団子を加えて、５分程度煮込む。仕上げにネギ油をたらす。
- ５ 丼に肉団子とスープを入れ、チンゲンサイを添える。

料理のポイント

肉団子は、練りすぎると肉らしい食感がなくなります。揚げるときも、うま味を逃がさないように、表面が固まる程度にします。