

料理名	長崎あごだしのばってん鶏と団子汁		
材料	分量（１人分）	分量（４人分）	作り方
鶏もも肉	15	60	<p>①小麦粉に塩と水を加え、耳たぶくらいの硬さにこね、団子生地を作る。少し休ませる。</p> <p>②だいこん５mm、にんじん３mmのいちよう切りにする。</p> <p>③深ねぎを５mm小口切りにする。</p> <p>④鍋に湯を沸かし、あご出汁粉を加えあご出汁を作る。</p> <p>⑤鍋を熱しサラダ油をひき、鶏肉を炒め、軽く焦げ目をつける。</p> <p>⑥⑥にあご出汁を加え、だいこん、にんじんが柔らかくなるまで煮る。</p> <p>⑦団子の生地を小さくちぎり、平たく伸ばしながら鍋に落とす。</p> <p>⑧団子が浮き、火が通ったら、米みそを溶き入れ、塩で味を整える。</p> <p>⑨深ネギを加え、加熱後、火を止める。</p>
だいこん	20	80	
にんじん	10	40	
深ねぎ	5	20	
小麦粉	20	80	
塩	0.1	0.4	
水	10	40	
あごだし粉	1	4	
水	110	440	
米みそ	8	32	
食塩	0.1	0.4	
サラダ油	0.5	2	



長崎市教育委員会 作