

鶏どせ風汁

材料（1人分）

鶏ひき肉	25 g	
木綿豆腐	10g	
生姜	0.6g	
根深ねぎ	3g	
枝豆（豆のみ）	3g	
清酒	0.4g	} A
濃口醤油	1g	
本みりん	0.5g	
じゃがいもでん粉	1g	
大根	12g	
にんじん	10g	
ほうれん草	10g	
なると	6g	
食塩	0.3g	} B
本みりん	1g	
濃口醤油	2g	
鰹だし汁	140g	
塩ゆで用塩	適宜	

作り方

- ①生姜はすりおろし、根深ねぎはみじん切りにする。
枝豆は塩ゆでして豆をさやから出す。
- ②大根、にんじんは皮をむいていちょう切りにする。
- ③ほうれん草を塩ゆでし、水で冷やして水気をよく絞る。
2 cm幅に切る。
- ④なるとを薄く切る。
- ⑤木綿豆腐を手でつぶし、鶏ひき肉、生姜、根深ねぎ、枝豆、Aを入れてよくこねる。じゃがいもでん粉は生地の高さを見ながら加減して加える。
- ⑥だし汁に大根、にんじんを入れて煮る。
- ⑦⑤をスプーンですくって団子状にし、沸騰した汁に落とす。
- ⑧鶏団子が浮いてきて十分火が通ったらなるとを入れ、Bで味を調える。最後にほうれん草を加える。



レシピの考案
県立野田特別支援学校

鶏どせ

鶏どせは市原市近郊の郷土料理で、正月やお祭り、集会など人寄せの時の食事として作られました。昔はどこの農家でもにわとりを飼っていたので、行事の時には鶏料理が多く作られました。軟骨をよく叩いて団子にして使う料理ですが、給食ではアレンジして枝豆を加えてアクセントにしています。