

とりひき肉とレンコンのスープ

作品のアピールポイント

山口県産のおいしくてかたいレンコンを使用しました。

審査員のコメント

れんこんのシャキシャキ感とスープのとろみがマッチしていました。からだが温まる一品ですね。

材 料 (4人分)

とりひき肉 80g
 レンコン 150g
 小松菜 1/4 束
 しいたけ 1/2 パック
 しょうが(すりおろし) . . . 適量
 サラダ油 小さじ1

だし(水600ml+だしの素小さじ1)
 酒 大さじ2
 みりん 大さじ1・1/2
 しょうゆ 小さじ2
 塩 必要におうじて
 かたくり粉+水・各大さじ2
 きざみネギ お好みで

作 り 方

- ①レンコンはひと口大のいちよう切り、小松菜は4cmはばに切る。しいたけは石づきを切りのぞいてうす切りにする。
- ②なべに油、しょうがのすりおろしを入れて火にかけ、とりひき肉をいためる。
- ③とりひき肉に火が通ったら①の材料を入れ、油がなじむまでいためる。
- ④③にだしを入れ、酒、みりん、しょうゆ、塩を入れ、ふつとさせる。火が通ったら再度しょうがのすりおろしを入れ、水どきかたくり粉でとろみをつけ、きざみネギを散らす。