



北区の

# とっておきレシピ



香りが良く シャキシャキおいしい♪

熊本の方言で、「たくさん」「どっさり」という意味です。

## きゅうりぐっさり

# 鶏団子の冷スープ



レシピ作成協力者  
料理研究家  
西村 直子氏

【材料】 作りやすい分量(およそ4人分)

A	きゅうり	2本
	にんじん	1/4本
	長ねぎ(白い部分)	1/4本
	しょうが	1/2片
	鶏ひき肉	300g
B	長ねぎ(みじん切り)	1/2本分
	おろししょうが	1/2片分
	酒	大さじ1
	濃口醤油	大さじ1
	塩コショウ	少々
	米粉(片栗粉)	大さじ2
	だし汁(昆布・かつおぶし)	800cc
	塩	小さじ1
(薬味)		
かぼす、すだち等		



(1人分)  
エネルギー 186 kcal  
食塩相当量 2.2 g

### 【作り方】

- ①Aのきゅうり・にんじんは斜め薄切りにしてから細い千切りにする。  
長ねぎは白髪ねぎにし、しょうがは針しょうがにする。  
それぞれ水にさらし、水気を切ってシャキシャキにしておく。
- ②ボウルに鶏ひき肉と長ねぎを入れ、合わせたBを加えて、ねばる程度に混ぜる。
- ③②を16等分にし、濡れた手で丸く形成し、温かいだし汁の中に入れ5分ほど加熱する。鶏団子が煮えたら粗熱を取り、冷蔵庫で1時間程度冷やす。
- ④お椀に、冷えた鶏団子とスープ、①の野菜を入れ、輪切りにしたかぼすを浮かべる。お好みで、かぼすの汁もしぼり入れる。



- \* 硬い物が苦手な方は、にんじんを切った後にレンジでチンすると食べやすい。
- \* 鶏団子に入れる長ねぎは玉ねぎでもおいしい。
- \* 鶏団子がやわらかくなり過ぎたら、米粉を増やして調整すればOK！

