

■ Dinner

だんごの ピリッと辛い坦々スープ鍋

■ 材料(一鍋分)

- ・ キャベツ…5枚 ・ もやし…1/2袋 ・ ニラ…1束
- ・ 春雨…60g ・ エリンギ…1パック
- ・ みつせ鶏だんごシリーズ…15個
- ・ だし(顆粒)…小さじ2/3 ・ 水…200cc
- ・ 坦々醬…40g (A)練りゴマ…60g、ピーナッツペースト…40g、にんにく(おろし)…10g、ラー油…5g
(B)水…30g、砂糖…15g、塩…10g、醤油…50g

■ 作り方

1. 鍋に坦々醬、だし(顆粒)、水を入れ、火にかけ、よく混ぜたら、具材を入れる。

《坦々醬の作り方》

1. (A)をよく混ぜ合わせる。 2. (B)を混ぜ合わせて、少しずつ1に入れて伸ばしていく。分離しやすいので1に2を少しずつ入れて伸ばしていく。



お好みで辛さはラー油で調整

