

## ●きゅうりと肉だんごのスープ

### 【材 料】(2人分)

・きゅうり	: 1本	・水(下味)	: 大さじ1
・きくらげ(乾)	: 3枚	・ナムプラー	: 大さじ1
・豚ひき肉	: 70g	・水	: 400ml
・粒こしょう(黒)	: 小さじ1/4	・塩	: 小さじ1/4
・にんにく	: 1かけ	・砂糖	: 小さじ1/4
・ナムプラー(下味)	: 小さじ1/2	・香菜	: お好みで

### 【つくり方】

- ① きゅうりは皮をむいて端を切り落とし、横半分に切り、さらに縦半分に切る。スプーンで種を取り除き、長さを半分に切って8等分に切る。きくらげは水でもどし、ざく切りにする。(ちぎってもOK)

ポイント きゅうりの皮と種をとることで、やさしい味になる。

ポイント きゅうりをゴーヤに代えてもおいしい。

- ② 粒こしょうを包丁で軽くつぶす。にんにくもつぶしてみじん切りにし、粒こしょうと一緒に合わせてさらにみじん切りにする。

ポイント にんにくをつぶすことで、香りがでる。

- ③ ②に豚ひき肉を加えてたたき合わせる。
- ④ まな板の上で③にナムプラー・水を加え、粘りがでるまで混ぜ合わせる。丸めて肉だんごにする。
- ⑤ 鍋に水を入れて中火にかけ、ナムプラー・塩・砂糖を入れて、煮立ったら①のきゅうりときくらげを加えて煮る。
- ⑥ きゅうりが透き通ってきたら④を加え、煮立ってきたら中火のまま3～4分煮る。肉だんごに火が通ったら、火を止めて器に盛りつける。お好みで香菜(ざく切り)を飾って。

ポイント 春雨を入れてもおいしく頂ける。