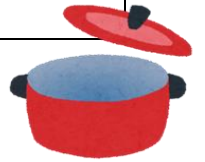


イワシのつみれ汁



《材料…4人分》			
イワシ	4尾	大根	80g
片栗粉	小さじ1	にんじん	40g
みそ	小さじ1	だし汁	3カップ
しょうが汁	小さじ1	みそ	大さじ1と1/2
長ねぎ	1/2本		



【作り方】

- ① イワシは手開きして骨を除き、包丁でたたいてボウルにうつす。
- ② 長ねぎは白い部分半分をみじん切り、残りは小口切りにする。
- ③ 大根・人参はいちょう切りにする。しょうがはすりおろす。
- ④ ①に片栗粉、みそ、しょうが汁、長ねぎ（みじん切り）を入れてよく練り混ぜる。
- ⑤ 鍋にだし汁、大根、にんじんを入れ火にかけてやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ ④を手で団子にして鍋に落とす。浮いてきたらみそをいれる。
- ⑦ 長ねぎ（小口切り）を散らす。

1人分栄養価	
熱量	116kcal
たんぱく質	11.3g
食塩相当量	1.3g

やってみよう!



サンマでもおいしくできます

