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

サンマでもおいしくできます