



# いわしのつみれ汁<sup>じる</sup>

## 用意するもの(4人分)

《いわしのつみれ》		《みそ汁》	
いわし	2尾 <sup>び</sup> (300g)	だいこん	2cm厚さ <sup>あつ</sup> の輪切り <sup>わぎ</sup> (95g)
しょうが	1/3 かけ(5g)	にんじん	1/4本 <sup>ほん</sup>
A	酒 <sup>さけ</sup>	小さじ 1	こんぶだし
	塩 <sup>しお</sup>	少々	みそ
	片栗粉 <sup>かたくりこ</sup>	小さじ 2	720ml
			大さじ2と2/3



## 《いわしのつみれ》

- しょうがは皮<sup>かわ</sup>をむき、薄<sup>うす</sup>切り<sup>ぎ</sup>にする。
  - いわしを手開<sup>てびら</sup>きし、適<sup>てきとう</sup>当<sup>おお</sup>な大<sup>お</sup>きさのぶつ<sup>ぎ</sup>切り<sup>ぎ</sup>にする。
  - フードプロセッサーに①②とAを入れて、粘<sup>ねば</sup>り<sup>け</sup>気<sup>ま</sup>が出るまでよく混<sup>ま</sup>ぜる。
- ※フードプロセッサーがない場合は、包<sup>ぱ</sup>丁<sup>あい</sup>でいわしをミンチ<sup>ほうちよう</sup>状<sup>じよう</sup>にたたいてボウ<sup>ま</sup>ル<sup>ま</sup>に入れ、みじん<sup>い</sup>切り<sup>ぎ</sup>にしたしょうがと、Aを入れてよく混<sup>ま</sup>ぜる。

## 《みそ汁》

- だいこんとにんじんは、皮<sup>かわ</sup>をむいて5mmの厚<sup>あつ</sup>さのいち<sup>ぎ</sup>よう<sup>ぎ</sup>切り<sup>ぎ</sup>にする。
- 鍋<sup>なべ</sup>に①を入れて、野<sup>や</sup>菜<sup>さい</sup>に火<sup>ひ</sup>がと<sup>ひ</sup>お<sup>ひ</sup>つたら《いわしのつみれ》を団<sup>だん</sup>子<sup>ご</sup>状<sup>じよう</sup>に丸<sup>まる</sup>めて入<sup>い</sup>れる。
- つみれに火<sup>ひ</sup>が通<sup>と</sup>つたら、火<sup>ひ</sup>を止<sup>と</sup>めてみそを溶<sup>と</sup>く。器<sup>うつわ</sup>にもり、お好<sup>この</sup>みでねぎを散<sup>ち</sup>らす。

## <1人分の栄養価>

エネルギー	たんぱく質 <sup>しつ</sup>	脂 <sup>しつ</sup> 質 <sup>質</sup>	炭 <sup>たん</sup> 水 <sup>すい</sup> 化 <sup>か</sup> 物 <sup>ぶつ</sup>	食 <sup>しょく</sup> 塩 <sup>えん</sup> 相 <sup>そう</sup> 当 <sup>とう</sup> 量 <sup>りょう</sup>	カルシウム
81kcal	6.1g	2.7g	7.5g	1.5g	40mg