

🦋 🦋 🦋 🦋 秋刀魚のつみれ汁 🦋 🦋 🦋 🦋

材料 4人分

- ・秋刀魚 4尾
- ・だし汁 3カップ
- ・生姜汁 大さじ1杯
- ・味噌 大さじ3杯
- ・料理酒 大さじ1杯
- ・葱 30g
- ・片栗粉 小さじ2杯（大さじ1の水で溶く）
- ・大根 100g
- ・人参 60g
- ・じゃが芋 大 1個



✚ 1人分 181Kcal 塩分 1.9 g



作り方

1. さんまを三枚おろしにし、4等分に切る。
2. 1をフードプロセッサーに入れ生姜汁、酒、水溶き片栗粉を加えすり身状になるまで回す。
3. 大根、人参、じゃが芋は皮を剥き食べやすい大きさに、葱は小口切にする。
4. 鍋にだし汁と、大根・人参・じゃが芋を入れ少し柔らかくなるまで煮る。
5. 野菜に火が通ったら2すり身をスプーンで形を整えながら入れ、アクを取りながら煮る。
6. つみれに火が通ったら味噌を加える。
7. 器に盛り葱を添えて出来上がり♪



延山会 西成病院2012.9

