

お家で作ってみませんか♪

体が温まる一品！



おかず：汁もの

さんまのつみれ汁

さんまのすり身にしょうがや酒を加えて生臭みをとります
野菜や豆腐をたっぷり使って鍋にアレンジしてもOK！

材 料（4人分）



A	・さんまのすりみ	60g
	・みそ	2g
	・酒	小さじ1
	・おろししょうが	小さじ½
	・片栗粉	2g
	・大根	100g
	・にんじん	20g
	・ごぼう	30g
	・白菜	100g
	・とうふ	100g
B	・ねぎ	80g
	・だしパック	適宜
	・しょうゆ	大さじ2
	・塩	小さじ1
	・酒	小さじ1
	・みりん	大さじ2



作 り 方

- ① さんまのすりみに、Aを加えよく混ぜ合わせる。
- ② 大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、白菜は1.5cm幅に切る。ねぎは小口切り、とうふは1.5cm角に切る。
- ③ 適量の水にだしパックを入れて煮だして、だしを取る。
- ④ 鍋にだし汁、大根、にんじん、ごぼうを入れて火にかけ、やわらかくなったら、①をスプーンですくい落とす。
- ⑤ さんまに火がとおったら、白菜、豆腐を加え、Bの調味料で味を調え、仕上げにねぎを入れる。

栄養価（1人分）

エネルギー97kcal / たんぱく質5.4g / 脂質5.6g / 塩分0.9g