

《汁物》豆腐といわしのつみれ汁



いわしの缶詰を使っているので、手軽にでき、カルシウムがとれます。
混ぜたり丸めたり、お子さんのお手伝いにぴったりです♪

▶材料（4人分）

だし汁（または水）	700ml
大根	80g
人参	40g
ごぼう	20g
長ねぎ	40g
つみれの具	
木綿豆腐	100g
いわし味付き缶	1缶
おろししょうが	小さじ1
片栗粉	大さじ2
みそ	大さじ1と1/3

▶作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、皿などで重石をしてしっかりと水切りをする。
- ② 大根、人参はいちょう切りにする。
ごぼうは、縦半分になり、斜め薄切りにする。
長ねぎは、小口切りにする。
- ③ だし汁に②の野菜を入れて中火にかける。沸騰したらアクをすくい、やわらかくなるまで10分程煮る。
- ④ ボウルに①を入れ、いわし缶詰の汁気を切って加える。しょうがと片栗粉も加えてよく混ぜ合わせたら、12等分にして丸める。
- ⑤ ③に④を入れひと煮立ちしたら、グラグラしない程度に火を弱め、5分ほど煮る。
- ⑥ つみれに火が通ったら、長ねぎを加え1分程加熱する。火を止めてからみそを溶いて加える。