

ほね た かんづめ 骨ごと食べられる！缶詰シシピ



☆いわし缶でつみれ汁☆

さかな したしより かんたん
魚の下処理がないので簡単♪

もちっとした食感のつみれができます。

ざいりょう にんぶん 材料(4人分)

【つみれの具】

- ・いわし缶詰(味付き)…1缶
- ・木綿豆腐……………100g
- ・おろししょうが……………小1かけ
- ・片栗粉……………おお 大さじ2

- ・だし汁……………720 cc
- ・にんじん……………40 g
- ・ごぼう……………20 g
- ・大根……………80 g
- ・長ねぎ……………20 g
- ・みそ……………おお 大さじ1と1/2

つく かた 作り方

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、重石をのせて水切りをする。
- ② 野菜を切る。
 - ・大根、にんじんは、いちよう切りにする(3mm位の厚さ)。
 - ・ごぼうは、縦半分にして、斜めうす切りにする。
 - ・長ねぎは、小口切りする。
- ③ つみれを作る。
 1. いわしの缶詰は汁を切り、キッチンペーパーで汁気をふきとる。
 2. ①の豆腐、いわし、おろししょうが、片栗粉を混ぜ合わせる。
 3. 4つに分け、1つのかたまりから3つの団子をつくる。
- ④ 鍋にだし汁、にんじん、ごぼう、大根を入れ、沸騰したらアクをとる。
やわらかくなるまで10分位煮る。(火加減は、中火が目安…沸かしすぎないように！)
- ⑤ ③のつみれを入れ、さらに5分位煮る。
- ⑥ 長ねぎを入れて1分位したら火を止め、みそを溶き入れかき混ぜる。

※みそは、沸騰すると香りがなくなってしまう。

みそを入れた後で温める時は、沸騰する前に(鍋のまわりがふつふつとしてくる位で)、火をとめましょう。



できあがり!!

