



いわしのつみれ汁

H28 箕輪中学校



〈秋の野菜中心&満腹感がえられる献立〉

- ・ご飯
- ・魚の鍋照り焼き
- ・れんこんときゅうりとわかめの酢の物
- ・いわしのつみれ汁
- ・さつま芋のあめ煮
- ・牛乳

おすすめポイント

いわしをしょうがとネギを使って食べやすいつみれにした汁物です。いわしのすり身を使うととっても簡単にできます。(すり身は塩分の多いものがあるのでみそは加減してください。)

■材料 /4人分

A	いわしのすり身	200g
	長ネギ	65g
	しょうが	40g
	みそ	24g
	ごま	12g
	小麦粉	24g
B	大根	120g
	人参	80g
	水	720cc
	塩	2g
	みりん	24g

■作り方

- ① いわしは手開きにして、骨や内臓を取り除く。
- ② 長ネギとしょうがをみじん切りにする。いわしの身にのせてたたくように刻む。
- ③ Aの材料を混ぜる。
- ④ 大根・人参をいちょう切りにし、水を入れてなべに入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ Bの調味料で味をつけ、③をスプーンで丸めて入れる。
- ⑥ つみれが煮えたら出来上がり。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 172kcal たんぱく質 12.1g 脂質 6.8g 炭水化物 14.1g 食塩相当量 1.3g