

# つみ入れ汁

汁物

381kcal / 脂質4.6g / 塩分1.2g



## ワンポイント

「つみれ汁」といいます。魚はあじや、いわしなどの青魚を使います。

白身魚でつくる時は、しょうゆ仕立ての汁にするとおいしいです。



### 材料(4人分)

#### 〈つみれの材料〉

- ・魚すり身 ..... 80g
- ・しょうが ..... 少々
- ・麦みそ ..... 小さじ2/3
- ・小麦粉 ..... 小さじ2
  
- ・豆腐 ..... 160g
- ・にんじん ..... 20g
- ・はくさい ..... 120g
- ・白ねぎ ..... 20g
- ・米みそ(白) ..... 大さじ1
- ・麦みそ ..... 大さじ1

#### 〈だし〉

- ・いりこ ..... 12g
- ・水 ..... 360ml

### 作り方

- ① しょうがはみじん切り、豆腐は1.5cm角切りにする。
- ② にんじんはせん切り、はくさいは短冊切り(葉と茎は別にする)にする。
- ③ 白ねぎは小口切りにする。
- ④ いりこでだしをとる。
- ⑤ つみれの材料を合わせ、こねる。
- ⑥ だしにすり身をつみ入れ、にんじんを入れ、煮る。
- ⑦ あく、油をとり、はくさいの茎、豆腐を入れ、煮る。
- ⑧ はくさいの葉を入れ、みそを溶き入れ、白ねぎを加えて煮る。