

白菜といわしのつみれ鍋 レシピ



調理時間 20分
エネルギー 293kcal
塩分 1.6g
野菜摂取量 190g

※エネルギー・塩分・野菜摂取量は1人分の値です。
※計量の単位は、カップ1は200ml、大さじ1は15ml、小さじ1は5mlです。

材料（4人分）

いわし	8尾(640g)
Aみそ	20g
A片栗粉	小さじ2
A「味の素」	少々
Bねぎのみじん切り	1本分
Bしょうがのみじん切り	2かけ分
木綿豆腐	1丁
にんじん	1本
長ねぎ	2本
白菜	4枚
「ほんだし」	小さじ2
C水	カップ6
C酒	大さじ2
Cしょうゆ	小さじ2
C「やさしお」	少々
しょうが汁	2かけ分

白菜といわしのつみれ鍋の作り方

- (1) 豆腐はひと口大に切る。にんじんは5mm幅の半月切り、長ねぎは1cm幅の斜め切り、白菜は2cm幅のそぎ切りにする。
- (2) いわしは頭とワタを取って手開きにし、中骨を除き、腹骨を切り取って皮をむき、ぶつ切りにする。
- (3) フードプロセッサーに(2)のいわしを入れ、Aを加えてすり身にする。ボウルに移し、Bを加えてサックリと混ぜてだんご状に丸め、つみれだんごを作る。
- (4) 鍋に「ほんだし」、Cを入れて煮立て、(3)のつみれだんごを加えてひと煮立ちしたら、(1)の豆腐・にんじん・長ねぎ・白菜を加えて煮る。
- (5) 全体が煮えたら、しょうが汁を回しかける。
お好みで、酢じょうゆ、七味唐がらしを添えていただく。

* フードプロセッサーがない場合は包丁でしっかりたたきます。

Copyright (c) 1996-2013 AJINOMOTO CO.,INC All rights reserved.