

鱧のつみれ汁

材料	分量（4人分）	作り方
鱧のミンチ	160 g	① 鱧、酒、塩、すりおろしたしょうが、みそ、卵、薄力粉をフードプロセッサーで攪拌する。 ② 玉ねぎは薄くくし切り、ごぼうは皮をとってささがきにして酢水にさらし水気を切る。人参とキャベツは食べやすい大きさに切り、小ネギは小口切りにする。 ③ 鍋に出汁を入れ、②の小ネギ以外を入れて2分煮たら、①をスプーンで丸めて加える。 ④ ひと煮立ちしたらアクを取り、みりんとしょう油を入れて煮る。味をみて塩で味を調える。 ⑤ 器に盛り、小ネギをのせる。 ※今回はキャベツを入れましたが、具沢山にしてたくさん野菜を食べてくださいね。
酒	大1	
塩	少々	
しょうが	1/2片	
みそ	小1	
卵	1/2個	
薄力粉	大2	
玉ねぎ	100 g	
ごぼう	1/3本	
人参	1/2本	
キャベツ	80 g	
小ネギ	2本	
だし汁	カップ3	
みりん	大1	
しょう油	小2	

< 1人分の栄養量 >

エネルギー 131kcal

タンパク質 11.3g

脂質 2.8g

炭水化物 12.6g

塩分 0.5g