

いわしのつみれ・つみれ汁



材料【20個分】

- いわし……………500g
- 刻みねぎ……………50g
- 刻みしょうが………25g

作り方

1. いわしを手開きし、中骨と内臓を取り除く。
2. 1をフードプロセッサーにかける。
無い場合は包丁で叩いたり、すり鉢でする。
3. 刻みネギ、刻みしょうがを入れて混ぜ、丸める。
*冷凍保存しておくといつでも使えて便利。
おでんや汁物に入れると良い出汁が出る。

つみれ汁作り方(2人分)

1. 鍋に350mlの水を入れ火にかける。
2. 沸騰したらつみれを入れ、浮き上がるまで茹でる。
3. 塩ひとつまみと刻みネギを加えたら完成。

つみれ汁1人分(つみれ2個)あたりの栄養成分量

エネルギー
87kcal

たんぱく質
9.7g

脂質
4.6g

食塩相当量
0.6g

カルシウム
39mg