

イワシのつみれ汁

●材料(分量) 2人前

- ①マイワシ(4尾)
- ②玉ねぎ(1/4個)
- ③大根(3~5cm)
- ④ニンジン(1/2本)
- ⑤ごぼう(10cm)
- ⑥生姜(1片)
- ⑦片栗粉(大さじ3~4)
- ⑧長ネギ(少々)
- ⑨出汁(適量)
- ⑩塩(少々)
- ⑪醤油(適量)



●作り方

- 1 大根、ニンジン、ごぼうを好みの大きさに切り、ごぼうは水にさらす。
- 2 マイワシの頭と内臓を取り、三枚におろして適度な大きさに切る。
- 3 玉ねぎも適度に切り、生姜はすりおろす。
- 4 マイワシ、玉ねぎ、生姜を包丁で叩く。(途中、片栗粉を加える)
- 5 鍋に出汁と野菜を入れて煮込み、途中、4をスプーンですくい入れる。
- 6 野菜が柔らかくなったら塩で薄めに味付けし、醤油を入れ味を調える。
- 7 器に盛り、長ネギをのせて出来上がり。

●ココがポイント！