

つみ入れ汁



学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は、分量の調整をしてください。

材料:

<つみれの材料>

魚すり身	80 g
しょうが	少々
麦みそ	小さじ 2/3
小麦粉	小さじ 2

豆腐	160 g
にんじん	20 g
はくさい	120 g
白ねぎ	20 g
米みそ (白)	大さじ 1
麦みそ	大さじ 1

<だし>

いりこ	12 g
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、豆腐を入れ、煮る。
- ⑧ みそを溶き入れ、白ねぎを加えて煮る。