

あごのつみれ汁



<材料> 子ども4人分

とびうおのすり身 60g
(約2尾分)

しょうが 少々

片栗粉 小さじ1

玉ねぎ 1/4個

人参 小1/3本

えのきたけ 少々

青ねぎ 少々

みそ 大さじ1

煮干しだし 400cc

(作り方)

- ① 人参はいちょう、玉ねぎは太めのスライスに切る。
えのきたけは、軸を落として2等分する。
- ② ①をだし汁でやわらかく煮る。
- ③ とびうおのすり身に、すりおろしたしょうがと片栗粉を入れ、粘りが出るまで練る。
- ④ ③をスプーンで丸くして②に落とし、煮る。
- ⑤ ④が浮き上がってきたら、みそで味を整え、青ねぎを散らす。

※ 野菜はお好みのものを入れてください。

※ お店にとびうおのすり身がない場合は、とびうおを三枚におろし、フードプロセッサーにかけるとミンチにすることができます。