

## 17日 夕食

### つみれ鍋

材料 4人分 塩分2.0g (1人)

いわしすり身 320g

しょうが 4g

長ねぎ 40g (1/2本) (A)

酒 小さじ1/2

卵 20g (1/2個) } C

片栗粉 大さじ1と1/3 }

白菜 240g 2枚

ニンジン 60g (1/2本)

長ねぎ 60g (2/3本) (B)

水菜 20g (1/3束)

だし汁 400cc

薄口しょうゆ 大さじ1と2/3 } D

みりん 大さじ1

塩 小さじ1/2

### 作り方

- ① しょうが、Aの長ねぎはみじん切りにする。
- ② いわしのすり身に①・Cを加えてよく混ぜる。12等分(1人3個)にして団子を作る。
- ③湯を沸かし②の団子を入れる。浮き上がってきたら冷水に取る。
- ④白菜は食べやすい大きさにざく切り、ニンジンは千切り、長ねぎは斜め切り、水菜は長さ3cmに切る。
- ⑤鍋にDを入れ、④を加え煮る。
- ⑥⑤が煮えたら、③のつみれを入れて煮る。

### もやしの和え物

材料 4人分 塩分0.5g (1人)

もやし 200g (1袋)

ニンジン 40g (1/3本)

きゅうり 40g (1/2本)

## しょうゆドレッシング 大さじ2

- ①ニンジン・きゅうりは千切りにする。
- ②もやしと①のニンジンは軟らかくなるまで茹でる。
- ③ ②ときゅうりをドレッシングで和える。