

2024年2月号

【料理名】さばのつみれおろし汁



【献立】

牛肉のしぐれ煮

根みつ葉のわさびあえ

【調理時間】25分

【カロリー】289 kcal

【塩分】2.5g

【主材料】(2人分)

さば(三枚おろし)……1枚

大根おろし……6cm分

A 昆布(5×5cm)……1枚

A 水……2カップ

A 酒……大さじ2

B 酒、みそ……各小さじ1

B おろししょうが……小さじ2

B 小麦粉……大さじ1

【作り方】

1. 鍋にAを入れてしばらくおく。
2. さばは皮を下にしてスプーンで身をこそげとる。骨があれば除く。包丁でたたいて粘りを出し、Bを加えてたたき混ぜる。
3. ①の鍋を中火にかけ、煮たったら昆布をとり出す。昆布は3cm長さに細く切る。
4. ②をひと口大に丸めて③の鍋に加える。煮たったらアクを除き、5～6分煮る。③の昆布、しょうゆ小さじ2、塩小さじ $\frac{1}{4}$ 、汁気をきった大根おろしを加え、ひと煮たちさせる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。