

## 食べごたえあり！サンマのつみれ汁（1人前約263kcal）

### <材料(4人前)>



- サンマ……4尾(400g)
- すりおろししょうが…大さじ1
- 片栗粉…大さじ2
- 酒…大さじ1
- 生椎茸…2枚
- 長ねぎ…1本
- 人参…1/2本
- だし取り職人かつおだし…1袋

### <使用した商品>



【1】さんまは三枚おろしにして腹骨をそぎとり、皮ごとぶつ切りにする。人参と石づきを除いた生椎茸をみじん切りにし、サンマと共にフードカッターに入れ、すりおろししょうが、片栗粉、酒を加えて約30秒まわす。後から入れる長ねぎは斜め薄切りにする。



【2】700ccの水に「だし取り職人かつおだし」を入れて沸騰してから2分間煮出します。【1】で作ったつみれをスプーンでくって落としいれ、アクを取りながら3~4分煮る。



【3】長ねぎを加えてひと煮立ちさせ、塩やこしょうで味を調整する。お椀に盛り付けて完成です。