



いわしの梅つみれ汁

<材料> 子ども4人分

いわしのすり身	70g
梅干し	1個(約10g)
しょうが(すりおろし)	少々
片栗粉	小さじ2
たまねぎ	1/5個(約40g)
白ねぎ	1/10本(約10g)
みそ	大さじ1
いりこだし	500cc

(作り方)

- ① 梅干しは種をとり、たたいておく。
- ② 玉ねぎ、白ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ③ ボールにいわしのすり身・梅干し・しょうが・片栗粉を入れて、よく混ぜる。
- ④ 鍋にだし汁と玉ねぎを入れて煮る。
- ⑤ ④が煮えたら③を2cmくらいのだんごにし、スプーンですくい入れる。
- ⑥ ⑤が煮えたら、みそで味付けし白ねぎを入れる。