

「地元でとれる野菜と魚を食べよう」献立

季節：



野菜

魚

野菜いっぱいアジのつみれ汁

● 材料（4人分）

アジ	中1尾（30cm程度）
アジのあら	だし用
水	3と1/5カップ
A	ハクサイ 140g
	ダイコン 90g
	ニンジン 90g
	ゴボウ 50g
	シメジ 180g
	サトイモ 中3個
ネギ	適宜
B	しょうが（みじん切り） 10g
	塩 小さじ1/6
	みそ 大さじ3と1/3

● 作り方

- ① アジは三枚におろして皮を剥ぐ。骨は鍋で水と一緒に煮て、だしをとる。
- ② ハクサイは幅2cm長さ3cmに切り、ダイコンとニンジンはいちよう切り、ゴボウはさがきにする。シメジは石づきを取ってほぐし、サトイモは一口大に切る。ネギは小口切りにする。
- ③ ショウガはみじん切りにする
- ④ アジの身を包丁でよくたたいてミンチにした後Bを加え、粘りが出てくるまでよく練る。スプーンで一口大に丸めてバットに並べておく。
- ⑤ ①の骨を取り出して②を入れ、火が通ったら④を入れる。アクを取り、つみれに火が通ったら、みそを溶き入れて少し煮る。お椀について、ネギを散らす。

● 味・作り方の特徴、PR

アジの骨からだしをとるので、余分な調味料を使わずに、美味しく仕上がります。つみれのつなぎに塩しか使用していないので、アジ本来の味が楽しめます。ぜひおにぎりと一緒に食べて下さい。

● 下関産の食材

アジ・ハクサイ・ダイコン・ニンジン
ゴボウ・サトイモ・ネギ

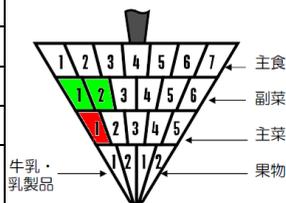


● 一人分栄養価

エネルギー	116 kcal
たんぱく質	9.4 g
脂質	1.7 g
炭水化物	17.0 g
ナトリウム (食塩相当量)	779 mg 1.9 g

● 食事バランスガイド

主食	0 づ(SV)
副菜	2 づ(SV)
主菜	1 づ(SV)
果物	0 づ(SV)
牛乳・乳製品	0 づ(SV)



提供：下関短期大学

づ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです