

# イワシのつみれ汁



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	157 kcal
たんぱく質	12.0 g
脂質	8.0 g
炭水化物	10.8 g
食塩相当量	1.0 g

静岡で水揚げされるイワシを使った郷土料理です。イワシにはたんぱく質と、その代謝を助ける**ビタミンB<sub>6</sub>**が豊富！！

## 汁物

## 高たんぱく、低脂質のレシピ イワシのつみれ汁

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部  
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

### <材料:2人分>

イワシ……2尾	ごぼう……1/8本	薄口醤油…小さじ1/3
小麦粉……小さじ1	ねぎ……1/8本	料理酒…大さじ1
合わせ味噌…小さじ1	昆布(8cm角)・1枚	塩……ひとつまみ
料理酒……小さじ1/2	水……500 cc	おろし生姜・お好みで
塩……少々		

### <作り方>

- ① イワシは頭・内臓を除き、塩水で洗って水気をふきとり、背開きにして骨をとり、一口大に切る。
- ② ①とBの調味料をすり鉢に入れ、魚肉が少し残るくらいにすり上げる。
- ③ ごぼうはさがきにして、水にさらしてアクを抜く。  
ねぎは千切りにする。
- ④ 昆布と水を鍋に入れ、15分ほどおいてから火にかけて、沸騰寸前に昆布を取り出す。
- ⑤ ②を丸めて④に入れ、更にごぼうを加えて弱火で10分ほど煮る。
- ⑥ ねぎを入れ、薄口醤油、料理酒、塩で味を調える。(おろし生姜はお好みで)