



いわしのつみれ汁

汁物

土佐市食生活改善推進協議会

調理時間
30分

材料 4人分



	いわし（手開きしたもの）	260g
	白ねぎ	40g
A	しょうが（すりおろし）	小さじ1
	酒	小さじ1強
	しょう油	小さじ2/3
	塩	少々
	片栗粉	大さじ1弱
	大根	80g
	人参	40g
	青ねぎ	8g
	しょうが（すりおろし）	小さじ1
B	だし汁	560ml
	酒	小さじ2強
	塩	少々
	うす口しょう油	小さじ1

1人分の野菜摂取量



緑黄色野菜 10g

淡色野菜 35g

作り方

- 1.白ねぎはみじん切りにする。手開きしたいわしは尾を落として、真ん中の背びれを取り除き、皮をむく。細かく切り刻んで包丁でたたき、すり身にする。いわしに白ねぎ、Aをよく混ぜ合わせ、つみれを作る。
- 2.大根、人参はいちょう切りにする。青ねぎは7～8mmの小口切りにする。
- 3.鍋にBを入れて煮立て、大根、人参を加える。野菜に火が通ったら、1を楕円形にまとめながら静かに加え入れ（1人2個）、アクが出たら取り除いてしばらく煮る。椀によそい、おろししょうが、青ねぎを入れる。

<一人分の栄養価>

エネルギー：15.9kcal たんぱく質：12.8g 塩分：1.0g

<PRしたいところ>

同じく、土佐市宇佐町の特産物である、いわしを使った献立です。

いわしをつみれにし、汁物へ入れた、温まる一品です。



土佐ジローのお汁

汁物

仁淀川町食生活改善推進協議会 池川支部

調理時間

40分

材料 4人分



土佐ジローガラ	50g
土佐ジロー肉	100g
里芋	40g
白菜	100g
大根	100g
人参	40g
ごぼう	40g
長ネギ	40g
しいたけ	2枚
とうふ	半丁
しょうが	1/2枚
うす口醤油	大さじ2 1/2
みりん	大さじ1 1/2
酒	大さじ1
塩	少々

1人分の野菜摂取量



淡色野菜 80g



緑黄色野菜 10g

作り方

- 1.土佐ジローのガラで十分にだしをとる。
- 2.とり肉・とうふ・里芋は一口大に切り、大根・人参は厚めのいちょう切りにし、白菜はざく切り、しいたけは千切にする。
- 3.ごぼうは皮をむき、そぎ切りにして水にさらしておく。
- 4.鍋に、とりのだし汁と長ネギ・白菜以外の材料を全部入れて煮る。時間をおいて白菜を入れ、煮ながらあくをすくい調味料を入れる。根野菜などが柔らかく煮えたら火を止め、小口切りにした長ネギをちらす。

<一人分の栄養価>

エネルギー： 130kcal たんぱく質： 7g 塩分： 3g

<PRしたいところ>

池川の自然の中で元気に育てられた土佐ジローのだしと一緒に煮込んだ肉や、地元路地栽培のお野菜入りのお汁は体の芯から温まります。