らくらくキッチン

2020年
秋号

いわしのつみれ煮

9/1は防災の日です。開封後すぐ食べることのできる魚の缶詰は防災の備蓄品として便利です。また、骨ごと食べられるので栄養的にも優れています。備蓄品の入れ替えの際、簡単に作れるレシピです。

【材料（4人分）】

	鰯味付缶	1缶
A	白ねぎ(みじんぎり)	10g
A	片栗粉	大さじ2
A	生姜	小さじ1
A	溶き卵	大さじ2
	大根	100g
	人参	40g
	しめじ	50g

【1人分】81kcal
たんぱく質5.8g　塩分0.4g

【作り方】

① 大根と人参はいちょう切り、しめじは小房に分け、下ゆでしておく。
② ポリ袋に鰯の身を入れよくほぐし、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
※缶汁は残しておく。
③ 小鍋に湯を沸かし、②をスプーンで落とし入れ、火を通して取りだす。
④ 深めの耐熱容器に①と③、缶汁を入れレンジで1分程度加熱する。
※味付けは缶汁に好みの量の水を加えて調整して下さい。

簡単アレンジ1

だし汁300mlとお好みの調味料で味付けし、つみれ汁に！

簡単アレンジ2

トマトジュースやコンソメ等を使って洋風に！

府中病院　栄養管理室