



## 鯛のアラでおみそ汁

副菜

(※エネルギーは材料による) 塩分1.4g(みそ)

### 【材料(2人分)】

- 鯛のアラ…1匹分(500~600g)
- 旬の野菜  
さつまいも、しいたけ、大根、人参、  
エノキ、ねぎ、ゆずの皮 など
- みそ…大さじ1と1/2
- 水…2カップ

### 【作り方】

- ①鯛のアラは熱湯にくぐらせて、よく洗っておく。
- ②鍋に①と分量の水を入れて、鯛のだしをとる。
- ③野菜は適当な大きさに切り、②のだしでやわらかくなるまで煮る。
- ④みそを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤最後に小口切りのねぎとせん切りのゆずの皮を加えて出来上がり。



#### ★アピールポイント★

鯛の料理で食品ロスを無くす工夫をしました。

