



## 鯛のすまし汁

副菜

85kcal 塩分1.2g

### 【材料(2人分)】

- 鯛のアラ…200g
- しめじ…30g
- 塩…小さじ1/3
- うすくちしょうゆ…小さじ1/2
- ゆずの輪切り…2枚
- ねぎの小口切り…少々
- ゆずの果汁…小さじ1/2

### 【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2カップの水を入れて、鯛のだしをとる。
- ③しめじは小さく割いて加える。
- ④塩とうすくちしょうゆを入れてひと煮立ちさせ、ゆずの輪切りとゆずの果汁を加える。
- ⑤おわんに盛りつけ、小口切りのねぎを散らす。



#### ★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。

