



鯛のつみれ汁

副菜

50kcal 塩分1.2g

【材料(4人分)】

- 鯛切り身…80g
- 木綿豆腐…80g
- 卵白…卵1個分(30g)
- 塩…小さじ1/3

A

- だし汁…600ml
- うすくちしょうゆ…小さじ1
- 塩…少々
- 長ねぎ…10cm

【作り方】

- ①豆腐はキッチンペーパーで包むなどして、水気をきっておく。
- ②長ねぎは薄く斜め薄切りにする。
- ③鯛の切り身の皮を除き、包丁で細かくたたく。(フードプロセッサーでも可)
- ④①と③と卵白と塩をボウルに混ぜ合わせる。
- ⑤鍋にAを沸かしすまし汁を作り、長ねぎを加える。④を一口サイズのつみれにしながら落とす。
- ⑥つみれに火が通れば出来上がり。



★アピールポイント★

つみれに鯛が入っているので、すまし汁のだしは薄めに作ると、鯛の味が引き立ちます。

