

RECIPE

魚団の潮汁

調理時間40分

【分量（4人分）】

〈魚団子〉

イワシ：3尾

☆生姜：15g

☆片栗粉：20g

☆みそ：10g

木綿豆腐：80g

長芋：80g

長葱：20g

日本酒：20g

水(出汁)：400g

塩：適宜

【作り方】

〈魚団子〉

- ① イワシを下処理し、身を刻みすり身にする
 - ② ☆調味料を加え、一口大にまとめる
 - ③ 鍋に日本酒と水入れて、沸騰したら②を加える
 - ④ 皮を剥いていちよう切りにした長芋、厚めの色紙切りにした木綿豆腐、斜め切りの長葱を入れて煮る
- ① 塩で調味する



【栄養成分（1人分）】

エネルギー：135kcal

たんぱく質：11.9g

脂質：5.8g

炭水化物：8.7g

食塩相当量：1.0g

【ポイント】

- ・魚のだしを利用している