

サンマのつみれ汁

材料(4人分)

サンマ	2尾
みそ	小さじ1
しょうが汁	小さじ2
片栗粉	小さじ1/2
大根	10センチ
長ねぎ	1本
豆腐	1/4丁
醤油・酒	各適宜



- ① サンマは3枚におろし皮付きのままきざんでからたたく。
- ② みそ・しょうが汁・片栗粉を加えてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に水を入れ大根を煮る(大根の切り方は好みで)
- ④ 大根が煮えたら醤油と酒で味を調え②のすりみを落とし入れ、一煮立ちしたら豆腐と長ねぎも加えてできあがり。

