

イワシ 鰯の つみれ汁

鰯には血液をサラサラにする効果のあるEPAや、脳や神経の機能向上に関わるDHAが豊富に含まれています。



材料(5人分)

鰯	5尾	ごぼう	100g
味噌	小さじ2	人参	75g
A しょうが汁	小さじ2	ねぎ	15g
薄力粉	大さじ2	薄口醤油	大さじ1
だし汁	800ml	濃口醤油	小さじ2

1. 鰯は頭と腹わたを除き、汚れを水で洗い流しペーパータオルで水気を切る。手開きにし中骨を取り除く。
2. 包丁で①の鰯を細かく刻む。
3. ②にAの調味料を混ぜ合わせ、一口大くらいの団子に丸める。
4. ごぼうはさがき、人参は1cm幅の短冊切り、ねぎは小口切りにする。
5. 鍋にだし汁、④の野菜を入れる。
6. 野菜に火が通ったら、③のつみれを入れる。つみれに火が通ったら濃口醤油・薄口醤油で味を整えて完成。



豆腐 ヨーグルト ケーキ

材料(5人分)

木綿豆腐	150g
プレーンヨーグルト	100g
A 小麦粉	大さじ3弱
卵	25g
砂糖	40g
ポッカレモン	大さじ1
ブルーベリージャム	適量

1. オーブンを180度に予熱する。木綿豆腐を水切りしておく。
2. Aをミキサーに入れ、なめらかになるまで混ぜる。
3. ②を型やアルミカップに入れ、予熱したオーブンで15分焼く。串をさして生地がついてこなければ焼き上がり。
4. 粗熱が取れたら器に盛り付け、お好みで果物やジャムをかけて完成。