



保存版 子どものためのお魚レシピ vol.2

いわし
**鰯つみれの
和風スープ**

材 料(5人分)

鰯	… 300g	かつおのすまし
青 葱	… 2本	昆布
土生姜	… 適量	塩
小麦粉	… 大さじ2	うす口
卵 白	… 1個分	吉野葛(片栗可)
ゴマ油	… 少々	

作り方

1. 鰯のうろこを取り、指先で頭、中骨を取り上身とする。あたり鉢、又はフードカッターに入れ、細かくし、みじん切りの土生姜、小麦粉、卵白、ぎざんだ青葱を入れ、手で混ぜ、鍋に水、少し塩を入れ、沸騰した所にスプーンなどで形を整え入れていく。火が通ったら、器に盛り付ける。
2. 和風スープは、かつおと昆布をたっぷりきかした所に、塩(水塩)、うす口を入れ、味を調え、吉野葛でとろみを付ける。天盛に、針生姜をのせる。スプーンでも箸でも、お好みでお召し上がり下さい。



【鰯の効果】 鰯の作用は、温める効果があり、高血圧、糖尿病、不眠症、動脈硬化予防、心筋梗塞予防、免疫力向上、美肌、老化防止、コレステロールの抑制と排泄に良いとされている。日本人は、いろんな意味で魚を食べるという性質があり、脳の活性化にも役立つと言われ、又、美容健康にも良いと言われています。是非こういった習慣を身に付けたいものです。



今日の先生

レシピ指導 西大和 さえき
佐伯 省吾氏

西大和 さえき
北葛城郡河合町大輪田1674
TEL0745-73-3393

