



ゲンキ レシピ

イワシ缶のつみれ汁

○調理時間：30分 ○エネルギー：約210kcal
○食塩相当量：約1.0g

DHA・EPAで花粉シーズンも元気に



亜麻仁油やエゴマ油に含まれるα-リノレン酸や、青魚に含まれるEPA・DHAはアレルギー症状を緩和する働きがあります。イワシの缶詰を使うと、手間のかかるつみれも比較的手軽に作れますし、EPA・DHAもしっかり摂れます。また、レンコンに含まれる抗アレルギー成分も症状の緩和が期待されています。

材料(2人分)

- イワシ缶…大1缶(固形物100g)
- レンコン…50g
- しょうゆ…小さじ1
- ネギ…10cm
- 片栗粉…大さじ2
- 塩…適宜
- ショウガ…1かけら
- 酒…大さじ1

作り方

- ①ネギは少量を汁用に斜め切りして、残りはみじん切りにする。ショウガもみじん切りにし、レンコンは洗って皮ごとすりおろして軽く水気を切る。
- ②ボウルにイワシ缶の身の部分だけ汁気を切って入れ、みじん切りにしたネギ、ショウガ、レンコン、片栗粉を入れてしっかり混ぜる。
- ③食べやすい大きさに丸めて軽く押し少し平たくする。
- ④小鍋に400mlの湯を沸かし、沸騰したら③を静かに入れる。崩れやすいので弱めに沸騰させ、丁寧に扱う。
- ⑤缶の煮汁と残しておいたネギ、酒、しょうゆを加えてひと煮たちさせ、味が薄ければ塩を加える。

EPAも DHAも
しっかり摂れる



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～