

●花粉症対策メニュー

主食 鯖だしとろろ汁

1人分エネルギー:181kcal 蛋白:13.0g 脂質:6.5g 塩分:2.1g
100gあたりの含有量 メチル化カテキン:1.2mg テオガリン:0.9mg

お茶で鯖の臭みも消え、
さっぱりとした味に
仕上がってます。



材料(4人分)

鯖切り身	2切れ
合わせ味噌	55g
大和芋	240g
水	3.5C
べにふうき茶葉	8g
卵	1個
ねぎ	適量

作り方

- ①鍋に3.5Cの水を沸騰させてべにふうき茶葉(袋に入れて)と鯖を入れ5分間ぐつぐつと煮る。
- ②5分たったら茶葉を取り出し、鯖に火が通るまで再度煮る。
- ③鯖に火が通ったら取り出し、骨をとりほぐす。
- ④①の汁が3カップになるように水をたし、再び沸騰させ味噌を溶き入れる。ほぐした鯖も戻し入れる。
- ⑤すり鉢に大和芋をすりおろし、卵を加えてよくする。
- ⑥⑤に④を少しずつ加え、よくすり混ぜる。