

7月号 イワシのなめろうと ツミレ汁



レシピのポイント

今が旬のイワシを使った料理 2 品のご紹介です。

イワシは価格がとてもお手頃な上に、脂がのっていて身が柔らかく、さらに栄養価も高いお魚です。

根室では、新鮮なイワシが手に入るのので、ぜひ、この時期にお試しください。

材料（４人分）		
イワシ（刺身用）		１５匹
大葉		１０枚
ねぎ（なめろう用とツミレ汁用）		１／２本
しょうが（すりおろし）		１かけ
味噌		大さじ２
だし汁		６００ml
A	塩	小さじ１／２
	しょうゆ	小さじ２

- 作り方
- イワシを刺身用にさばく。
 - イワシと大葉は細切り、ねぎは小口切りにし材料を全てまな板の上ののせて、みじん切りにした後、混ぜ合わせながら、包丁で叩く。これでなめろうの出来上がり。
 - 鍋にだしを沸かし、丸めたなめろうを落とし入れ、火が中まで通ったら、Aとねぎを加える。

なめろうの栄養成分（１人分）	
エネルギー	164 kcal
たんぱく質	18.0 g
脂質	8.6 g
炭水化物	1.9 g
塩分	0.7 g

ツミレ汁の栄養成分（１人分）	
エネルギー	172 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	8.6 g
炭水化物	3.2 g
塩分	1.7 g



根室市ホームページで
レシピを公開中！