



# こまいの味噌汁

～根室湾中部漁業協同組合～

## 材料（4人前）

こまい(中)・・・4尾  
じゃがいも・・・2個  
大根・・・1/6本  
人参・・・1/2本

長ねぎ・・・1/4本  
味噌・・・50g  
水・・・1,000cc

和風だし・・・ひとつまみ  
酒・・・大さじ1  
塩・・・少々  
(こまいに振りかける分)

## 作り方

- ①こまいのウロコを取り、頭を取ったら、塩を少々振りかけます。
- ②じゃがいもは乱切り、人参は半月切り、大根はイチョウ切り、長ねぎは斜め切り、最後にこまいを3等分にします。
- ③こまいをサッと水洗いし、水を切っておきます。
- ④鍋の水に、じゃがいも・大根・人参を入れて煮ます。
- ⑤野菜に火が通ったら、こまいを入れます。
- ⑥さらに沸騰したら、灰汁取りをして、酒→味噌→だしの順に加え、最後に長ねぎを入れたら完成です。

### こまい(100gあたり)の栄養成分量

エネルギー  
175kcal

たんぱく質  
39g

脂質  
1.1g

炭水化物  
0g