

つみれ汁




2歳児以上
向き




1人あたりの栄養価

(大人用)カロリー：50kcal 塩分：1.0g 野菜の量： 

(子ども用)カロリー：25kcal 塩分：0.5g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

汁物は子どもにとって味が濃くなりがちなので、基本にお出汁で少し薄めてあげると良いです。つみれは、やわらかく崩れやすいのでスプーンを2本使って丸めつつ慎重に鍋に入れて下さい。

材料(大人2人分 + 子ども1人分)

さといも	2個	しょうが	5g
たら	1/2切	片栗粉	小さじ1
大根	20g	かつおだし	380(340+40)ml
ほうれん草	20g	淡口醤油	小さじ1.5
白ねぎ	10g	塩	0.5g
		ゆず皮	少々

※野菜等の材料は1/5程度を子ども用とし、準備してください。

つくり方

1. さといも、大根、ほうれん草、白ねぎ、ゆずを水洗いする。さといもは皮をむき、5mm程度に切り、大根は皮をむきイチョウ切りに、ほうれん草は1口大の長さに、白ねぎはみじん切りに切る。子ども用の材料は1cm程度のサイズにきっておく。ゆずの皮をすりおろしておく。

かつおだし：水380mlを沸かし、そこに11gの花がつかおを加え2、3分煮たものを準備。

※水に対しかつお節が2,3%程度になるようにすれば多めに作っても問題ありません。



2. たらの骨と皮を取って、包丁で身をたたきミンチ状にしてすり鉢へ入れる。片栗粉、生姜、塩を加え、よくする。白ねぎを加え、混ぜ合わせておく。



3. 鍋にかつおだし(340ml)とさといも、大根を入れ、火にかける。このとき、子ども用の材料はみそこしザルへ入れておく。



4. 3)が沸々したら、つみれを丸めながら加える。アクを取り、全体に火が通ったらほうれん草を加え、淡口醤油を加える。火を止め、すりおろしたゆず皮を加える。子ども用のお椀にかつおだし(40ml)を入れ、そこへ4)を同量程度加え混ぜる。大人用はそのまま盛り付ける。

