

## 🍴 🍴 鰯団子と里芋のねぎ鍋

おすすめの味わい: 辛口 中口 甘口



鰯のだしがよく出て、里芋に染み込んでいます。鰯でDHAを摂ろう！

調理時間：25分

カロリー：410Kcal (1人分)

塩分：2.2g (1人分)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

### ■材料(4人分)

鰯(小8尾)、酒・塩麴(各大さじ1)、片栗粉(大さじ1)、

里芋(8個)、にんじん ※型で抜く(8枚)、

だし汁(4カップ)、青ねぎ(1束)

▲ 酒(1/4カップ)、薄口しょうゆ(大さじ1)、塩(少々)

### 作り方

- 1 鰯は骨を取り、包丁でたたく。
- 2 ①をボールに入れ、片栗粉・塩麴・酒を追加し、団子状にまるめる。
- 3 里芋は皮をむき食べやすい大きさに切る
- 4 鍋にだし汁と調味料▲を入れ、③の里芋と飾りにんじんを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 5 ②の鰯団子を入れ15分位煮、4cm幅に切った青ねぎを加え、火を止める。