

アジのブエン汁 (つみれ汁)



1. アジの無塩 (ブエン) 汁

(材料) 4人分 (1班分)

ア	ジ	…	半身を4枚	豆	腐	…	3/4丁
ね	ぎ	…	適量	大	根	…	適量
味噌・塩・醤油	…	少々		し	め	じ	… 適量
にんじん	…	適量					

(作り方)

- ① 3枚におろしたアジの中骨部分を鍋に入れ出汁をとる。
- ② 半身のアジを細かく切り、味噌、塩、生姜、片栗粉と一緒に粗くたたく
- ③ 食べやすいサイズに丸めたつみれを鍋に入れ、豆腐や野菜を鍋に入れて煮立ったら出来上がり。