

献立名		海のアスリート汁	
材料(4人分)	分量	作り方	
飛魚すり身	48g	【下ごしらえ】 ・飛魚すり身にしょうがと酒を入れて混ぜておく。 ・干しシイタケを戻す	
しょうが(すりおろす)	2g		
酒	4g	【作りかた】 ①火のおりにくい野菜から煮る。 ②野菜に火が通ったら飛魚すり身をほぐしながら入れる。この時、大きな塊にならないように、汁を混ぜながら入れていく。 ③すり身が浮いてきたら味噌で調味し、溶き卵を流し入れる。最後にねぎを散らす。	
卵	40g		
じゃがいも(短冊)	80g		
にんじん(いちょう)	40g		
干しいたけ(スライス)	2g		
葉ねぎ(小口切り)	32g		
味噌	32g		

