

# いわしだんごのみそ汁



## <材料>

いわし3尾 長ねぎ10g 白いりごま大さじ1 上高地みそ20g  
しめじ50g 万能ねぎの小口切り適量 乾燥わかめ8g (もどして30g)

## <<調味料E>>

上高地みそ小さじ1 片栗粉小さじ2 しょうが5gのすりおろし

## 【作り方】

- ① しめじは小房に分ける。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。
- ③ いわしは手開きにして尾と皮を取り除き、薄切りにして細かくたたく。
- ④ ボウルに入れ、調味料Eと長ねぎ、白いりごまを加えて手でよく練り混ぜる。
- ⑤ ④を8等分に丸める。
- ⑥ なべに出し汁600ccを入れ煮立ってきたら⑤のだんご入れ4～5分煮る。
- ⑦ だんごに火が通ったら、しめじとわかめを加えてさっと煮る。
- ⑧ 上高地みそを溶き入れて味を調べ、器に盛って万能ねぎをちらす。



## いわしの栄養



いわしには歯や骨を形成するカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれている。丸干、めざし、煮干し、しらすぼしは特別に多い。また、動脈硬化予防や細胞の再生、健康な皮膚を作るのに必要なビタミンB2も多く、そのほかA、B6、E、タンパク質も豊富。さらに、脳の働きをよくし血液をサラサラする効果があるとされるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれ、生活習慣病（糖尿病、脳卒中、心臓病、高血圧、脂質異常症、肥満）の予防になる。毎日の食事に魚を多く取り入れることで健康生活…！