



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>



No.111 イノシシのセロリ入りつみれ汁

材料(2人分)

イノシシのつみれ

- ◆イノシシ肉ひき肉 75g
- ◆セロリ 15g ◆大葉 1枚
- ◆しょうがみじん切り 小さじ1/2
- ◆酒 小さじ1/2 ◆みそ 大さじ1/2
- ◆みりん 小さじ1/2

A

- ◆だし 1.5カップ ◆醤油 大さじ1/2
- ◆酒 大さじ1/2 ◆みりん 大さじ1/2

- ◆レタス 2枚 ◆椎茸 1枚

お好みでネギ小口切り、粗挽き黒こしょう



<作り方>

1. 椎茸は薄切りにし、レタスは3cm角に切る。
2. セロリと大葉をみじん切りにして、つみれの材料を混ぜ合わせる。
3. 鍋にAと椎茸を入れて沸かし、2を小さな団子状にして入れる。
4. 弱火で3分、団子に火が通ったら、レタスを入れる。器に盛り、お好みでネギや胡椒を散らして出来上がり。

ワンポイントアドバイス



- ・セロリを粗みじん切りにすると、より歯ごたえを感じるようになります。
- ・スープを洋風にしても美味しいです。

