

## キンメダイのアラ汁



材 料 ( 4 人 分 )	キンメダイのアラ	1尾分
	わかめ	少々
	化学調味料 (ダシの素、ハイミー等)	適量
	水	4カップ
	味噌	大さじ2強
	長ネギ	1本

- 作 (1) アラは3～4cmに切り、熱湯に入れアクを取る。  
り (2) 水、化学調味料、アラを鍋に入れて火にかけ、弱火で10分位煮たら、  
味噌を入れる。  
方 (3) 切ったワカメを鍋に散らし後腕に盛る。  
(4) 最後に白髪ネギを飾る。

一 ・水からじっくりと煮ると、美味しいダシが出てきます。浮いてきたアクは  
口 こまめに取って下さい。  
メ  
モ