

ながいきレシピ No.6

誕生会～カラダを温める食事～

インフルエンザの流行期になりました。予防としては、手洗い・うがい・消毒・マスクの着用などがあります。毎日の食事でも免疫力を高め予防しましょう。

献立名

- ・菊花寿司
- ・鮭の粕汁
- ・あんかけ茶碗蒸し
- ・きのこの炒め和え
- ・かぼちゃ羊羹

栄養価

エネルギー 579kcal たんぱく質 25.5g
脂質 9.2g 食塩 3.4g



鮭の粕汁・材料 1人分

- ・生鮭(一口大)…20g
- ・鮭のあら…適量
- ・大揚げ…7g
- ・人参…5g
- ・長葱…8g
- ・大根…10g
- 調味料 鮭のだし汁…160g、おろし生姜…1g、味噌…10g、板粕…5g

作り方

- 1、生鮭と鮭のあらは、熱湯をかけ、軽く水洗いをして下処理をする。(生臭さをとる)
- 2、鍋に分量より多めの水を用意し、鮭のあらを入れ火にかける。沸騰したら弱火にし、丁寧にアクを取りながらしばらく煮て、だし汁を作る。(分量が多ければ1時間位)
- 3、大根、人参はいちょう切り、大揚げは1口大、長葱は小口に切る。
- 4、分量のだし汁を火にかけ、生鮭、大根、人参、大揚げを加えて具材が軟らかくなるまで煮る。
- 5、味噌、板粕、おろし生姜で味付けをし、最後に長葱を加える。

栄養ポイント

酒粕は、日本酒をつくる過程で出来る絞り粕です。

カラダをつくる'たんぱく質'、疲労回復の'ビタミンB1'、不足すると老化が進んだり口内炎の原因となる'ビタミンB2'が豊富に含まれています。

いつもの味噌汁も、酒粕を加えることで風味が増すため、味噌の量を減らすことができ、減塩にもなります。