

# 粕汁



【やさしい量】一人あたり 約85g

## 【材料】2人分

生鮭（切り身）	1切れ(80g)
人参	20g
大根	40g
里芋	40g
ごぼう	20g
生しいたけ	2枚
こんにゃく	30g
酒粕	30g
だし	2カップ
味噌	大さじ1
生姜（すりおろし）	6g
万能ねぎ	少々

## 【作り方】

- ①酒粕はだし汁1/2カップで溶きのばしておく。
- ②鮭は一口大に切る。人参と大根は皮をむいて5ミリ厚さのイチョウ切りに、里芋は皮をむいて7ミリ厚さの輪切りにする。ごぼうは皮をこすり洗いし、7ミリ厚さの斜め薄切りにする。生しいたけは軸をとって6等分のイチョウ切りに、こんにゃくは下ゆでして短冊切りにする。
- ③鍋にだし汁1と1/2カップと②を入れて中火にかけ、ふたをして20分ほど煮る。
- ④野菜に火が通ったら①を加えて少し煮る。沸騰したら弱火にし、味噌を溶き入れる。器に盛り、生姜と万能ねぎを添える。

## 【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	129kcal	11.8g	2.3g	42mg	1.4g

## ひとくちメモ

- お好みで一味唐辛子など加えてもよいです。
- 塩鮭の場合は、一度ゆでてから使用するのがおすすめです。