

平成25年1月1日

1人分の栄養

エネルギー 157kcal

たんぱく質 17.1g

脂質 3.2g

塩分 1.3g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ23

●かぶと鮭の酒粕煮●



作り方

- ① 鍋にAと濃口しょうゆ・みりん・本だし・水80gを入れ、弱火で煮ます。
- ② ボールに煮汁とBを入れ、といておきます。
- ③ 野菜に火が通ったら②を加えて5分ほど煮込みます。
- ④ 最後に、小松菜を加えて出来上がりです。

材 料

		2人分	
A	鮭切身	60g	2枚
	かぶ	160g	
	人参	40g	
	小松菜(ゆで)	40g	
B	麦みそ	12g	
	白みそ	12g	
	酒かす	10g	
	濃口しょうゆ	2g	
	みりん	2g	
	本だし	1g	

ワンポイントアドバイス

★かぶは、根と葉の栄養成分が違う食品です。根は淡色野菜でビタミンCを多く含み、でんぷん消化酵素のアミラーゼを含んでいます。アミラーゼは胸やけや食べ過ぎの不快感を取って整腸作用があります。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>