

主菜 No. 29



鮭の粕煮<主菜>



エネルギー 259kcal

塩分 1.5g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

鮭の赤い色素のアスタキサンチンと酒粕に含まれる酵母菌は免疫力を高める働きがあります。風邪予防にオススメの料理です。

 阿知須共立病院 栄養科

鮭の粕煮の作り方

材料（2人分）

さけ	70g×2切
酒粕	20g
湯	適量
砂糖	小さじ1弱
しょう油	大さじ2/3
水	カップ3/4
かつお菜	1枚
人参	1/8本
砂糖	小さじ1弱
しょう油	小さじ2/3
だし汁	カップ1/2



- ① 酒粕はひたひたの湯につけて、柔らかくしておく。
- ② 鍋に①とAを合わせ、火にかける。
- ③ ②が沸騰したらさけを入れ、落し蓋をして弱火で15分煮る。
- ④ 人参は千切り、かつお菜は3cm角に切る。
- ⑤ 別の鍋にBを合わせて火にかけ人参を加え、沸騰したらかつお菜を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 皿にさけを盛り付け、野菜を添えて完成。

