



粕汁<副菜>



エネルギー 100kcal

塩分 1.3g

※エネルギー・塩分相当量は1人分で

おすすめポイント

粕汁に使われる酒粕や里芋には食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は便秘や腸の病気を予防する働きがあります。



阿知須共立病院 栄養科



粕汁の作り方



材料（2人分）

さけ	20g×2切れ
里芋	4個
白菜	1/2枚
人参	1/8本
万能ネギ	2.5本
酒粕	10g
湯	適量
だし汁	300ml
味噌	大さじ1弱



- ① 酒粕はひたひたの湯につけて軟らかくし混ぜてなめらかにしておく。
- ② 人参はイチョウ切り、白菜は3cm角、万能ネギは小口切りに切る。
- ③ 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切り、下茹でしておく。
- ④ さけはザルに入れて、熱湯をまわしかける。
- ⑤ 鍋にだし汁を沸かし、②と③の野菜を軟らかくなるまで加熱する。さけを加えさらに加熱する。
- ⑥ ①を加えて、味噌で味をつける。

酒粕は作る前にお湯につけてやわらかくしておくのがポイントです。

