栄養士 お す す め レ シ ピ Vol.138 令和 元年 12月号

~かんたん薬膳シリーズ~鮭と野菜のスープ



【1人分あたりの栄養量】

エネルギー 135kcal

食塩相当量 1.7g



【材料(2人分)】

* 鮭の切り身(または鮭缶)	2切
* 酒	大さじ1
* 塩	少々
* キャベツ	2枚
* にんじん(小)	1/3本
* 長ねぎ	1/3本
* 干ししいたけ	2枚
* しょうが	1片
* めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
* 水(しいたけの戻し汁と合わせて)	500ml

【作り方】

- ①鮭は一口大に切り、Aで10分ほど下味をつけ、フライパンで鮭の両面を焼いておきます。 ※焦げつくようであればサラダ油(分量外)を薄く引いて焼いてください。
- ②キャベツはザク切り、にんじんは皮をむき短冊切りにします。 長ねぎは斜め切り、しょうがは千切り、水で戻した干ししいたけをスライスします。
- ③干ししいたけの戻し汁に水を足して500mlにし、鍋に入れます。 にんじんと干ししいたけを加え、ある程度柔らかくなるまで煮ます。
- ④キャベツ、長ねぎ、しょうが、めんつゆを加え、全体に火が通ったら①を加えます。
- ⑤全体が温まったら器に盛り付けて完成です。



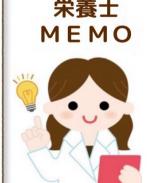


クックパッドを始めました! おすすめレシピ公開中です!

(株)P&S クックパッド



冬は、頭痛や腹痛、食欲不振、肩こり、 腰痛など様々な体調不良が起こりやす くなります。体を温めて、血行をよく する食材を摂るようにしましょう!今 回のレシピに使用した「鮭、キャベツ 長ねぎ、しいたけ、しょうが」は冬に おすすめの食材ですので食事に取り入 れてみてください。



皆様のレシピを教えてください!栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成:(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士