

～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)】


A {	* 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、しょうがは干切り、水で戻した干しいたけをスライスします。
- ③干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。


 **cookpad** 

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。

栄養士 MEMO



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