

# 鮭の粕汁



## 材料(4人分)

- 生鮭 200g
- 大根 400g
- ごぼう 50g
- 人参 50g
- 玉ねぎ 80g
- じゃがいも 中 3個
- 長ねぎ 1本
- みそ 40g
- 酒かす 50g
- だし昆布 4cm
- 水 900cc
- 糸唐辛子 少々

お好みで・味に変化を…

- ターメリック 少々
- クミン 少々

Q: 鮭は  
白身魚?  
赤身魚?

毎日: V



～赤い色素～

『アスタキサンチン』  
強力な抗酸化  
作用があります

## 1人分の栄養価

エネルギー	247kcal	たんぱく質	15.2g
脂質	7.4g	食塩相当量	1.3g

## 医食同源

スパイスを  
手軽に  
とり入れたい!

スパイスについて調べてみました

	期待される効果や作用
ターメリック	肝機能を高める、鎮痛 抗酸化作用、殺菌
クミン	抗酸化作用 健胃・整腸作用 食欲増進、消化促進
コリアンダー	抗酸化作用 食欲増進、消化促進 デトックス効果
カシヤモン	健胃・整腸作用 口臭予防
シナモン	抗酸化作用 身体を温める
チハッピー	抗酸化作用、発汗作用

## 作り方

- ① 鮭はひと口大に切る。大根、人参はいちょう切り。ごぼうは斜め薄切り。じゃがいもは乱切り。玉ねぎは輪切りにしてから、食べやすく包丁を入れる。
  - ② ①の材料を鍋に入れ、水とだし昆布を加え、具材がやわらかくなるまで煮る。
  - ③ みそ、酒かすを入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
  - ④ 長ねぎを細かい斜め切りにして加える。
  - ⑤ 器に盛り付けたら糸唐辛子をそえる。
- ★好みで、スパイスを利用して風味を変えてみましょう。

## 野菜の切り方 いろいろ

繊維に沿って切る	繊維を断ち切る	乱切り
♡歯ごたえが残る。 ♡型くずれにくい。	♡火の通りが早い。 ♡やわらかくなりやすい。 ♡味を感じやすい。	♡表面積が広くなることから、味がしみやすい。

※ピーマンや玉ねぎ、人参など、野菜の好き嫌いも切り方を変えてみることで克服出来るかも?しれません。