

# ～鮭の粕汁～

ビタミンD 豊富♪



### 栄養価計算(1人分)

- ・エネルギー:118g
- ・たんぱく質:9.7g
- ・脂 質:3.8g
- ・炭水化物:7.5g
- ・**ビタミンD**:9.9μg
- ・食塩相当量:0.8g

### 食事バランスガイド

- ・主菜:1.5つ
- ・副菜:1つ

### 食材(2人分)

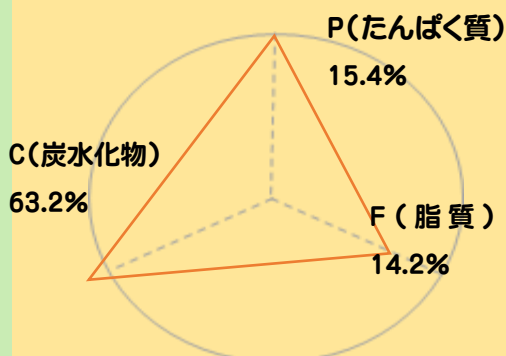
- ・塩 紅 鮭・・・60g
- ・だいこん・・・60g(10cm位)
- ・にんじん・・・40g(1/3本位)
- ・白 菜・・・40g
- ・だし汁・・・300ml
- ・味 噌・・・大さじ1/2
- ・酒 粕・・・20g
- ・油 ...6g

### 作り方

- ① だいこんとにんじんはいちょう切りにする。  
白菜はざく切りにする。
- ② 鮭は軽く湯通しし、クッキングペーパーで水気を取る。
- ③ 鍋に油をしいて野菜を軽く炒める。そこにだし汁を入れて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなってきたら、鮭と酒粕を入れて煮る。
- ⑤ 味噌を溶かし入れて一煮立ちしたら完成。



### PFC 比率(ご飯120gの栄養価含む)



※エネルギー産生比率目標量(食事摂取基準2020)

P:F:C=13~20、14~20:20~30:50~65

### ～コメント～

鮭にはビタミン D が豊富に含まれており、骨の形成や血中カルシウム濃度の維持を行っています。粕汁1杯で、**ビタミンD1日の目安量を満たすことができます。**(目安量 8.5μg)

酒粕にはビタミン類が豊富に含まれており、腸内環境を整え、美肌効果だけでなく生活習慣病予防にも繋がります。

