

鮭の重ね煮



減塩



…献立意向…

野菜が約**200グラム**とれます！酒粕と昆布茶で減塩しました。フライパンでも簡単に作れるので、是非お試しください。



献立名: 鮭の重ね煮		1人分栄養価 エネルギー 270kcal たんぱく質 22.3g 脂質 11.3g 炭水化物 22.0g 食塩相当量 1.6g
材料: 2人分		作り方:
生鮭	2切れ	① 水にだし昆布をつけて戻す。
昆布茶	小さじ1(3g)	② 鮭に昆布茶を振り2~3等分する。
大根	100g	③ 大根、にんじんは5ミリ厚さのいちょう切りにする。キャベツはざく切りにする。
にんじん	1/3本(60g)	④ 玉ねぎは半分に切り5ミリ厚さに切るにする。
キャベツ	2枚	⑤ 水菜は水切りして2cm長さに切る。
玉ねぎ	100g	⑥ ①を火にかけ沸騰する前に昆布を取り出し火を止める。昆布は千切りにする。
水菜	20g	⑦ 鍋に玉ねぎ、大根、にんじん、鮭、酒粕、味噌、昆布、⑥のだし汁を注ぐ。
酒粕	50g	⑧ ⑦にキャベツをのせ中火にかけ大根が軟らかくなるまで15分くらい煮る。
味噌	小さじ2弱(10g)	⑨ 火を止め水菜を加える。
だし昆布	10g	
水	カップ2と1/2(500ml)	