

栄養士さんの ひとSALA

免疫力UP!!
あったか♪
鮭の粕汁

1人分の 栄養価

エネルギー 222kcal
たんぱく質 17.4g
脂質 6.5g
カルシウム 49mg
ビタミンD 11.5μg
食物繊維 4.5g
塩分 2.0g

酒粕は日本酒を作る際にできる絞り粕で、含まれている麹菌や酵母の成分には免疫力を高める作用があります。また、鮭の切身のオレンジ色はアスタキサンチンという名前の色素で、抗酸化作用があり免疫力を高める力があります。なお、鮭に含まれるビタミンDはカルシウムや骨の代謝を促進し、骨密度を高くし骨を強くする作用があります。今回は酒粕、鮭に加えて発酵食品のみそや身体を温める作用のある根菜を使った「鮭の粕汁」を紹介します。身体を芯から温めてくれるので、寒い冬にぴったりです。



材料(2人分)

鮭切身(甘塩)..... 1切(100g)	酒粕 50g
大根 80g	白みそ 36g(大さじ2杯)
人参 40g	だし汁(市販の顆粒だしを使用しても可)
ごぼう 20g	 500cc(100ccと400ccに分けておく)
長ねぎ 30g	万能ねぎ(飾り用)..... 少々

POINT!

- ・塩分を控えている方は塩鮭を生鮭に変更することで塩分を2.0gから1.2gまで抑えることができます。
- ・酒粕を抜き、じゃがいもを加えると石狩汁としてお楽しみいただけます。

作り方

- ① 温めだし汁100ccに酒粕をちぎって入れ、30分浸してスプーンでつぶしておく。
- ② 鮭は4等分に切る。
- ③ ごぼうはささがきにし、水にさらしておく。長ねぎは斜め切りにする。
- ④ 大根は5mmのいちょう切りに、人参は5mmの半月切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁400cc、ごぼう、大根、人参を入れて火にかける。
- ⑥ 野菜が柔らかく煮えたら鮭と長ねぎを加える
- ⑦ 火が通ったら弱火にしてアクを取り、酒粕と白みそを少しずつ溶き入れて軽く煮込む。
- ⑧ お椀に盛りつけ、小口切りにした万能ねぎを飾って、出来上がり。

※5分ほど煮込むことでアルコールを蒸発させることができますが、アルコールを控えている方やお子さんがいらっしゃるご家庭は注意しましょう。なお、酒粕の量はご家庭で調節してください。

Profile

コミュニティホーム八雲
栄養管理課 副主任
管理栄養士

佐藤 今日子



天使大学 看護栄養学部 栄養学科卒業
2006年より勤務

職場と上司の協力と理解があり、結婚と出産後も仕事を続け、おかげ様で勤続15年を迎えました。今後も他職種と連携を図り、食事・栄養を通して利用者さんに心身ともに元気に過ごしていただけるよう努めていきます。