

鮭の酒煮 【下痢】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	409kcal	たんぱく質	30.1g
食塩相当量	2.6g		

STORY

鮭は栄養豊富でさまざまな健康効果や美容効果が期待できることからスーパーフードと呼ばれることもあります。アスタキサンチンという赤色の天然色素は身体的な疲労感だけでなく精神的な疲労によって低下する頭の回転力、集中力の向上にも役立ちます。

材料 (2人分)

- 鮭の切り身 (2切)
- じゃがいも (1個 100g) 玉ねぎ (80g) パセリ (適量)
- 固形コンソメ (1個) 水 (200ml) 豆乳 (100ml) 塩 (少々)
- こしょう (少々) 甘酒 (50ml) オリーブオイル (大さじ1)
- 薄力粉 (鮭にふりかける程度)



作り方

1. ジャがいもは皮をむき半分は1cmの厚さにいちょう切り、残り半分はすりおろし (①)、玉ねぎは薄切りにする (②)。

①

②



2. 鮭に薄力粉をまぶす。



3. フライパンにオリーブオイルをひき (③)、中火で鮭を両面焼く (④)。焼けたら鮭を取り出して一口大に切る (⑤)。

③

④

⑤



4. 鍋に水・玉ねぎ・いちょう切りにしたじゃがいも・固形コンソメを入れて煮立ったら弱火にして7分ほど煮る。



5. ジャがいもが柔らかくなったら豆乳を入れ (⑥)、甘酒や1.ですりおろしたじゃがいも、3.の鮭を加えかきまぜながら5分ほど煮る (⑦)。

⑥

⑦



6. とろみがついたら塩・こしょうを加え味を調べてパセリを振って完成



Point

鮭は骨が残らないよう注意しましょう。