

名古屋の水道水を使った!

# 鮭の水炊き

材料 4人前

鮭の切り身 4切 木綿豆腐 100g  
料理酒 適量 ネギ 100g  
ゴボウ 100g めんつゆ 100cc  
生しいたけ 50g



## 作り方

- ① 鮭の切り身を半分に切、て料理酒で臭みを消す。
- ② 鍋に水を1000ccとめんつゆ100cc入れて煮汁を作る。
- ③ ゴボウは洗ってせがきにする。しいたけは石づきを切り落して頭には十字を入れる。ネギは3cmのななめ切りにする。
- ④ 鍋の煮汁が煮立たら、鮭と野菜を入れて30分程煮こめば完成。

## 栄養価 1人分

エネルギー 232kcal 炭水化物 11.6g  
たんぱく質 19.5g 食塩 0.9g  
脂質 11.6g

## ポイント

- ・冷蔵庫で余っている野菜や魚、肉  
などでお手軽に作れます。
- ・つけ汁が無くても美味しく食べられる  
ので塩分ひかえめで血圧の高の方に  
おすすめですよ。



名古屋文理大学短期大学部  
名古屋文理栄養士専門学校  
「栄養実態研究サークル」