

# ☆ からだを温めるレシピ ① ☆

## (( からだポカポカ冬野菜の鮭の塩麴粕汁 ))

材 料	2 人分
塩鮭 (甘口)	1 切れ
大根	30 g
人参	30 g
青ネギ	10 g
酒粕	30 g
塩麴	10 g
だし汁	400 m



### 作り方

①大根と人参は、いちよう切りにする。

青ネギは、小口切りにする。

鮭は、食べやすい大きさに切り、お湯をかけておく (臭み抜き)。

②鍋にだし汁をいれ、大根と人参と鮭を柔らかくなるまで煮込む。

③ボウルに②から、だしをおたま1杯分とり、酒粕を溶かす。

④②に、溶かした酒粕をいれ、塩麴で味を整える。

⑤お椀に盛り、上から青ネギをいれて出来上がり。

※) 塩麴量は、鮭の塩分によって、味を調整してください。

