



## 鮭と根菜の具材たっぷりおかずみそ汁

肌寒くなってくる時期にぴったり。鮭と根菜のうま味がじんわりと感じられるみそ汁でおなかの中から温ましましょう。忙しい時、疲れている時こそ、おかずを兼ねた具たくさんのみそ汁と炊きたてご飯をどうぞ。消化に優しい食事ですべてをリセット。

### 【栄養価】(1人分)

エネルギー	223kcal
タンパク質	19.4g
脂質	8.8g
炭水化物	20.1g
食塩相当量	3.4g



### 材料 (2人分)

塩鮭切り身	2枚
酒	小さじ1
サトイモ	中3個
ダイコン	3cm
ニンジン	3cm
シメジ	1/4パック
長ネギ	5cm
水	400ml
和風だしの素	小さじ1/2
みそ	大さじ2

### 作り方

- ① 鮭は骨があれば取り除き、1枚を4等分に切って酒を振りかける。
- ② サトイモは洗ってキッチンペーパーに包み、ラップでくるむ。600Wの電子レンジで3～5分程度、竹串がすっと通るまで加熱する。粗熱が取れたら皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③ ダイコンとニンジンはいちょう切りにする。シメジは石突きを切り落とし、ほぐす。長ネギは小口切りにする。
- ④ 鍋に分量の水とダイコン、ニンジンを入れ、中火にかける。沸騰したら火を弱め、ダイコンに火が通るまで煮る。
- ⑤ 和風だしの素、①、②、シメジを加え、中火で3分程度煮る。火を弱めてみそを溶かし、器に注いで長ネギを散らす。

### 使用したMOA自然食品

鮭切身有塩(冷凍) / 和風だしの素 / 京丹仕込み米こうじ味噌



オンラインショップ

### 利恵先生からのワンポイント

- ★ サトイモは生のまま皮をむくと、手がかゆくなることがあります。先に加熱すると酵素活性が抑えられるので、かゆみが出にくくなります。
- ★ MOA自然農法などオーガニックのダイコンやニンジンなら、ぜひ皮をむかずに料理しましょう。美味しく安心して食べられてお勧めです。
- ★ 塩鮭の塩味と凝縮されたうま味によって、みそ汁に深みが増します。
- ★ 具材は豆腐や油揚げ、塩タラ、こんにゃく、キノコ類、ジャガイモ、ゴボウなどもよく合います。季節ごとの食材を組み合わせるとお楽しみください。



### 金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究家。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導カウンセラー。食生活アドバイザー2級 (FLAネットワーク協会認定)。国際薬膳食育師3級 (国際薬膳食育学会認定)。スパイスコーディネーターマスター (SCA認定)。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜び家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>