カルシウムたっぷりレシピ

# 秋のミルク粕汁(かすじる)



みそと牛乳の相性はバツグン！
酒粕の香りとコクも相まって、まろやかでクリーミーな味わい♪
これからの寒い季節にピッタリの体が温まる具沢山の粕汁です♪

【1 人分の栄養価】
エネルギー　138kcal
たんぱく質　14.1g
カルシウム　104mg
塩分相当量　1.3g

## 材 料（4 人分）

| | |
|---|---|
| 秋鮭切り身 | 2切れ |
| にんじん | 1/4 本 |
| ごぼう | 1/3 本 |
| 長ねぎ | 1/3 本 |
| しめじ | 1/2 パック |
| 水 | 300cc |
| 和風だしの素 | 小さじ1 |
| みそ | 大さじ 1.5 |
| 酒粕 | 大さじ3 |
| 牛乳 | 300cc |

## 作 り 方

1. 鮭は大きめの一口大に切る。
にんじんは3mm厚さのいちょう切りにする。
ごぼうと長ねぎは斜め薄切りにする。
しめじは石づきを取り、手で小房に分ける。

2. 鍋に水・和風だしの素・にんじん・ごぼうを入れて煮立たせ、野菜がやわらかくなるまで煮る。

3. 長ねぎ・しめじ・鮭を加えて3分くらい煮たら、少量のだしで溶いたみそと酒粕・牛乳を加えて沸騰直前まで温める。(牛乳を入れたら煮立たせない。)

※子ども用には、みそと牛乳を加える前に酒粕を入れて 10 分以上沸騰させ、アルコールを飛ばしてください。