ブリより簡単！

鮭大根

材料（2人分）

ゴマ油	4g(小さじ1)
大根	200g（1/4本）
水	400ml（2カップ）
めんつゆ	18g(大さじ1)
鮭	160g（2切）
葉ネギ	3g
生姜	5g(小さじ1弱)
昆布出汁（顆粒）	4g（小さじ1）
醤油	48g(大さじ2・1/2)
砂糖	9g(大さじ1)
酒	30g(大さじ2)
みりん	36g(大さじ2)

今回ご紹介するのは、ブリ大根ならぬ「鮭大根」です。鮭にはビタミンDが含まれ、ビタミンDは、腸管でのカルシウム吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素です。時短で作りたいときは、大根の厚さを半分にして半月切りやいちょう切りにすると煮る時間が短くなります。是非、お試しください。

© 2021 シダックス栄養士会