

手軽に水分を補給できるレシピ

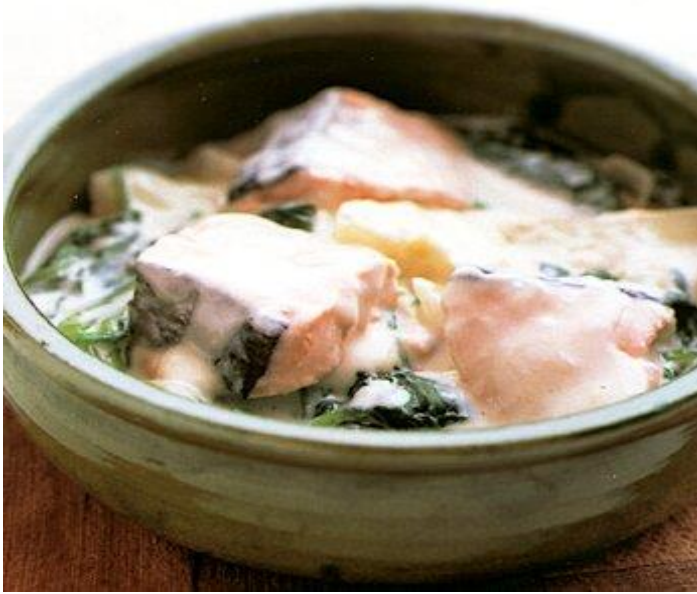
水分補給には、飲み物だけでなく、食事からも摂取することが必要です。冬場は水分が多い調理法が多いので、乾燥しがちな冬こそしっかり食べることで水分も補給することができます。

野菜と水分がしっかり摂れる

鮭と野菜のミルク煮

料理時間

20分



◆材料（2人前）

・ 鮭 2 切れ	120 g
・ ほうれん草 1 束	100 g
・ 玉ねぎ	100 g
・ しめじ	50 g
・ 人参	40 g
・ 水	200cc
・ 牛乳（豆乳可）	200cc
・ 鶏がらスープの素	大さじ 1
・ 塩コショウ	適量
・ 味噌	大さじ 1/2
・ めんつゆ	小さじ 1
・ 油	大さじ 1/2

①

◆作り方

- ① 鮭は一口大に切り、ほうれん草は3cm幅、
- ② しめじは石づきを取り、手で裂き、人参は皮をむいて、2cm短冊にしておく。玉ねぎは薄くスライスしておく。
- ③ 鍋に油をひき、②を入れ炒め、しんなりしてきたらほうれん草を加える。
- ④ ほうれん草のかさが半分くらいになったら、水を入れ、鮭を入れる。
- ⑤ ④に調味料①を加え全体に火が入るまで煮る。
- ⑥ ⑤に牛乳を加え、さっと煮れば完成。

◆栄養成分

エネルギー	: 317kcal
たんぱく質	: 18.6g
脂質	: 17.5g
炭水化物	: 15.7g
塩分	: 1.5g

◆料理のポイント

たんぱく質とビタミン類が豊富な鮭と季節の野菜を加えた、栄養満点なおかずスープです。温かいスープにすることで、身体が冷えるこの時期でも野菜もたくさん食べる事ができ、栄養も逃さず摂取することができます。

簡単にできるので、この冬にピッタリなメニューです。