

食育指導員考案！暑さ乗り切るお手軽レシピ //

汁物



火を使わない冷やし粕汁

栄養価（1人分）
エネルギー 119kcal
たんぱく質 10.5g
食塩相当量 1.3g
野菜量 50g

材料（2人分）

水	300ml
酒粕	30g
鰹節粉	5g
にんじん	50g
だいこん	50g
しめじ	50g
鮭	50g
味噌	20g
大葉	1枚

POINT

”食べる点滴”とも呼ばれる酒粕を、たっぷりの野菜と動物性たんぱく質と合わせて、夏でも無理なくおいしく取り入れられる食べ方です。



作り方

- (1) 材料を一口大に切る。
- (2) 耐熱ボウルに味噌と大葉以外の材料を入れて、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで15分加熱する。
- (3) 熱いうちに味噌を入れて混ぜ、粗熱をとる。
- (4) 冷めたら冷蔵庫で冷やし、大葉を刻んで乗せる。

管理栄養士からの熱中症予防のポイント

電子レンジで作れる粕汁です。熱中症予防のために食事からも水分をしっかりととりましょう！木綿豆腐やきゅうり、オクラなど色々な食材が合うので、具沢山にして楽しむのもおすすめです。