

潮 汁



エネルギー	36kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	1.0g
塩分	0.8g

素材の味を生かした汁物です。せん切りした生姜が風味良く、魚の身もふんわりとして食べやすい汁物となります。秋などは、ゆずの皮のせん切りを入れても香り良くおいしいです。

医療法人 森病院

〈材料〉 1人分量

—	骨なし赤魚	30g
	料理酒	1g
A	だし汁	150g
	食塩	0.2g
	料理酒	1g
	薄口醤油	3g
	せん切り生姜	0.5g
	ねぎ	2g

〈作り方〉

- ①魚に料理酒をふりかける。
- ②Aを火にかける。
- ③①を熱湯にくぐらせる。
- ④②が煮立ってきたら③の魚を入れ、十分に加熱する。
汁が濁らないように注意する。
- ⑤仕上げに分量の薄口醤油を入れる。
- ⑥魚、生姜、ねぎをお椀に入れ、汁を注ぐ。