

# 冬レシピ



## 粕汁 - 4人分 -

鮭・大根・人参・ねぎ・こんにゃく など

A ( だし汁 600ml / 酒 小さじ 2+1/2 )

B ( 酒粕 80g / 味噌 大さじ 2+1/2 )

<作り方>

- ① 具材を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に A、①を入れ、野菜に火が通るまで煮る。
- ③ B を②に加える。

(冬レシピ 1人分)

エネルギー	611kcal	/	炭水化物	80.3g
たんぱく質	28.0g	/	脂質	7.1g
食物繊維	5.5g	/	塩分	3.0g

## 食事が物足りないと感じる方は

満腹中枢から信号が送られるまでには、食べ始めてから 15~20 分かかると言われています。早食いをすると、食べ過ぎてしまったり、血糖値が急激に上がってしまうことがあります。よく噛んでゆっくり食べましょう！

