

料理は愛♥～おいしく・楽しく・バランスよく～

今月の一品「生サケを使った豆乳スープ」

魚は、ミオグロビンなどの筋肉色素の含有量によって赤身魚と白身魚に分けられます。サケは赤身魚と思われやすいですが、白身魚に分類されます。サケの身が赤く見えるのは、エビやカニなどにも含まれるカロテノイド系色素のアスタキサンチンが含まれるためです。今月の一品は、サケと同じ白身魚や貝類が合う、寒い時期にぴったりなスープです。



材料2人分

生サケ	150g
タマネギ	50g
ニンジン	30g
長ネギ	40g
ジャガイモ	200g
オリーブオイル	4g (小さじ1)
水	200cc
コンソメの素	2g
豆乳	100cc
塩	0.1g
粗挽きコショウ	少々
溶けるチーズ	20g

作り方

- ① 生サケは食べやすい大きさに切り、塩を少々(分量外)振り、フライパンで両面を素焼きする。
- ② タマネギは薄切り、ニンジンは一口大、長ネギは斜め切りにする。ジャガイモは皮をむき、一口大に切って水にさらし、ザルに上げる。
- ③ 鍋でオリーブオイルを熱し、長ネギ以外の②の材料を炒める。
- ④ ③に水とコンソメの素を加え、具が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④に①の生サケ、豆乳、②の長ネギを加え、塩、粗挽きコショウで味を調える。
- ⑥ ⑤を深皿に盛り、上に溶けるチーズをのせる。

※食生活改善協議会会員が試作、検討したレシピです。

1人分の栄養価

エネルギー
331kcal

たんぱく質
21.3g

脂質
15.5g

塩分
0.9g

ポイント

寒い冬に体が温まる具たくさんスープです。