

Vienna sausage & Vege Clam Soup

Fellow Food Health Care



December
2016

低糖質！

白菜とウィンナーのクリーム煮

12月号

No.2

クリームチーズで濃厚かつ低糖なスープ！

作成時間.....15分

■ 1人前

カロリー.....206.5kcal

塩分.....1g

糖質.....3.4g

■ 材料 4人分

ウィンナー.....3本

白菜.....100g

生クリーム.....100cc

クリームチーズ.....50g

無調整豆乳.....200cc

ブロッコリー.....8房

無塩バター.....10g

塩.....小さじ1/3

黒胡椒.....少々

乾燥パセリ.....少々

■ 作り方

- 1 ウィンナーを輪切りにする、白菜は1cmの角切りにしブロッコリーは子房に分ける。
- 2 鍋にバターと“1”を入れ中火で炒める。
- 3 ボールにクリームチーズを入れ生クリームを少しずつ入れてその都度混ぜる。豆乳も入れて混ぜ、スープのベースを作る。
- 4 “2”の鍋に“3”を入れ沸騰したら弱火にし塩胡椒で味を調え、とろみが付いたら器に盛り付けパセリを振る。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

豆乳はタンパク質や脂質など身体の基礎的な栄養素のみでなく身体の健康を維持増進させる食品「機能性食品」としても注目されています。豆乳のタンパク質は血液中のコレステロールを低下させ血圧上昇を抑えると言われております。善玉コレステロールを増やす作用があり動脈硬化を防ぎ脳出血・心筋梗塞・狭心症の予防や改善に効果が期待できます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



濃厚で美味しい！
寒い季節に
食べたくりますね！

豊橋ハートセンター 循環器内科
志村 徹郎 先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

具材の大きさを揃えると均一に火が通り見た目も綺麗な仕上がりになります。ウィンナーは薄くスライスすると出汁が出て美味しいスープが出来ます。“3”の工程でクリームチーズを生クリームで伸ばすとなめらかな口当たりになります。

作成：株式会社フェロー

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐