

Clam&Vege White Soup

Fellow Food Health Care



December
2015

低糖質！

12月号

あさりと野菜のホワイトスープ

No.1

寒い冬にぴったり！野菜もたくさんとれて美味しいスープです

作成時間……………15分

■1人前

カロリー……………96kcal

塩分……………1.5g

糖質……………3.5g

■材料 2人前

アーモンドミルク…300cc

あさり……………200g

玉ねぎ……………1/6個

白菜……………2枚

ブロッコリー……………3房(50g)

トマト……………1/6個

バター……………10g

塩……………少々

乾燥わかめ……………小さじ1

■作り方

- 1 あさりの砂を出し、よく洗う
- 2 ブロッコリーは小さめに切り分ける
- 3 他の野菜は5ミリ角にカットする
- 4 鍋にあさり・玉ねぎ・白菜を入れ
バターで炒める
- 5 蓋をして、中火で加熱する
- 6 あさりが開いたらアーモンドミルクと
ブロッコリーを入れてひと煮立ちさせ
火を止めてトマトとわかめと塩を入れる
- 7 わかめに火が通ったら完成

■管理栄養士のワンポイント栄養学

アーモンドミルクは老化を予防する
抗酸化作用のビタミンEが豊富です。
カロリーは牛乳の約半分です。
女性に不足しがちなカルシウムや鉄分も
豊富に含まれています。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



あっさりやね！
野菜が沢山入って
食べるスープみたいで
美味しい！！

豊橋ハートセンター 循環器内科部長
寺島 充康 先生

■シェフからのワンポイントアドバイス

小さ目に野菜をカットする事で火が通りやすくなり
調理時間の短縮になります。
わかめを少し入れるだけで美味しさアップ！
アーモンドミルクは沸騰すると分離するので
沸騰したら弱火にして調理してください。

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