

Salmon & Spinach White Soup

Fellow Food Health Care

低糖質！

鮭とほうれん草のホワイトスープ

12月号

No.2

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.....122kcal

塩分.....0.6g

糖質.....2.3g

■材料 2人前

アーモンドミルク...300cc

鮭.....1切れ

だし昆布.....3センチ

しいたけ.....1個

玉ねぎ.....1/6個

バター.....10g

塩.....少々

■作り方

- 1 鮭は骨をとり、1センチ角に切る
- 2 しいたけと玉ねぎは5ミリ角に切る
- 3 鍋にバターを入れ鮭と野菜を炒める
- 4 アーモンドミルクと昆布を入れ
中火で加熱する
- 5 沸騰したら塩を入れ昆布を取り出し完成

■管理栄養士のワンポイント栄養学

鮭にはアスタキサンチンが豊富で抗酸化作用が強く、LDLコレステロールの酸化を抑制する働きがあります。

アスタキサンチンは油と一緒に摂ると吸収が良いので、バターやオリーブオイルと一緒に摂取することをおすすめします。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

■シェフからのワンポイントアドバイス

鮭を炒めることで香ばしさが増し、しいたけの香りや玉ねぎの甘みを引き立ててくれます。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。



鮭としいたけの旨みがとても美味しい！
アーモンドミルクって
あっさりしています。
このスープ好きだな！

豊橋ハートセンター 循環器内科
志村 徹郎 先生

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

2015
December