

## 骨太最強レシピ!!

### サーモンのクリームスープ

#### 《材料》～2人分～

- 鮭切り身 2切れ
- 玉ねぎ 1/2個
- しめじ 1パック
- ブロッコリー 1/4房
- オリーブオイル 大さじ1
- おろしにんにく 少々
- 水 180cc
- キューブコンソメ 1個
- 豆乳 150cc
- 生クリーム 50cc
- スキムミルク 大さじ3
- 塩・こしょう 少々



#### 《作り方》

1. 鮭はフライパンに少量の油をひき、両面焼き一口大に切っておく
2. ブロッコリーはたっぷりの湯でかるく茹でて水切りしておく
3. 玉ねぎはみじん切り、しめじは石づきを取ってほぐしておく
4. 鍋にオリーブオイルを入れ、おろしにんにく、玉ねぎを入れ炒める
5. さらにしめじ、1の鮭を入れ軽く炒めたら、水とコンソメを入れ中火でコトコト煮込む
6. 一旦火を止めてから、豆乳、生クリーム、スキムミルクを入れて混ぜたら弱火にして煮込む
7. 最後に塩・こしょうで味を調べて火からおろして完成!

★フランスパンを焼いて一緒に食べてたり、  
ショートパスタを茹でてスープの中に入れて食べても美味しいです。  
暑い日は冷製スープにしても◎

#### ～1人分の栄養成分～

エネルギー	350 kcal
たんぱく質	18.5g
脂質	23g
炭水化物	16g
塩分	3g

【カルシウム 163mg】

### ★栄養情報★

◆鮭に含まれる**ビタミンD**には**カルシウムの吸収を促進する働き**があるため、牛乳や豆乳などを組み合わせると吸収率がさらにアップします。また鮭の身の赤い色素には**ビタミンE**の500倍もの強力な抗酸化作用があり、**悪玉コレステロールの酸化を抑え、血管壁を保護**します。

◆スキムミルクは牛乳から脂肪分を除いたもので、**少ないエネルギーでたんぱく質やカルシウムをたくさん摂ることが**できます。シチューやヨーグルトにさっと混ぜて骨太な体を作りましょう。