

汁物



食改さん
おすすめレシピ
vol.14



免疫力を上げて、寒い冬を乗り切ろう！！

鮭と大根の和風スープ

材料 (6人分)

エネルギー
(1人分)

129 kcal

カルシウム
(1人分)

34mg

塩分
(1人分)

0.7g

- ・大根 350g ・生鮭 3切 (240g) ・塩 小さじ 1/4 ・バター 10g ・小麦粉 小さじ 2
- ・だし汁 400cc ・豆乳 400cc ・みそ 大さじ 1 ・グリーンピース 大さじ 2

作り方

- ① 大根は大きめの乱切りにし、水から15分下茹でをする。鮭は、骨を取って塩をふり、少しおく。水気を取り、1切れを3~4つにそぎ切りをする。
- ② 厚めの鍋にバターを溶かし、①の鮭を両面焼き、一度取り出す。
- ③ ②の鍋に①の大根を入れて炒め、小麦粉を振り入れる。だし汁を加えてアクを取りながら、大根が柔らかくなるまで煮て鮭を戻す。
- ④ ③に豆乳を加え、みそを溶き入れてひと煮たちさせ、火を止める。
- ⑤ 器に盛り付け、グリーンピースを散らす。



ポイント

過去の食改さんおすすめレシピが見れます↑

- 今回の食材は、タンパク質を豊富に含みカルシウムも取ることができ、生活習慣予防におすすめです。
- 鮭にはビタミン類やアスタキサンチン、DHA や EPA などの栄養素が豊富に含まれています。アスタキサンチンの抗酸化力はビタミンCの6000倍、ビタミンEの1000倍ともいわれており、老化防止や疲労回復に効果的です。DHAとEPAは、中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果が期待できます。
- 豆乳は、イソフラボンで有名ですが、大豆タンパク質は、血清コレステロールの低下作用など全身の血流改善に役立つといわれています。
- 大根には老化や免疫機能の低下を抑える、抗酸化作用が期待できるビタミンCが含まれています。ビタミンCは、美肌を保つために必要なコラーゲンの合成にも欠かせない成分です。

前回のvol.13の汁物はいかがでしたか??今年度のテーマは『汁物』で、年5回発行予定です。過去のレシピは、QRコードよりご覧になることができる他、伊達市保健センターにもございます。