

ポーチドエッグ入り鮭のクリームスープ



材料 (2人分)

所要時間 20分程度
費用目安 600円前後

生鮭	2切れ	豆乳	300ml
卵	2個	コンソメ	小さじ2
じゃがいも	小1個	レモン	お好みで
にんじん	½本	(※国産・無農薬	のものを)
マッシュルーム	4個	パセリ	お好みで
にんにく	2片		
バター	20g		
薄力粉	小さじ2		

作り方

- ①生鮭、じゃがいも、にんじんは一口大に、マッシュルームとにんにくは薄切りにしておく。
- ②フライパンにバターとにんにくを入れ、香りが立つまで炒める。
- ③じゃがいもとにんじんを入れて中火で2分程炒める。
- ④薄力粉を加え、粉気がなくなるまで炒めたら豆乳とコンソメを加える。
- ⑤鮭、マッシュルームを入れて蓋をし、弱火で5～6分煮込む。
- ⑥別の鍋に湯を沸かし、卵1個をお玉に入れゆっくりと落とし入れ、へらで形を整えながらポーチドエッグをつくる。あと1回繰り返し、2人分つくる。
- ⑦お皿に⑤を盛り付け、ポーチドエッグ、お好みでレモンとパセリを添えて完成。

(1人分)

エネルギー	457kcal
たんぱく質	32.5g
脂質	25.4g
炭水化物	22.5g
食塩相当量	2.0g
食物繊維	2.1g

ポイント・アドバイス

今回は野菜とたんぱく質がしっかりとれる、おかずスープのレシピです♪生クリームは使用せず、牛乳の代わりに豆乳を使用することで、脂質を抑えています。ご飯やパンより先に召し上がることで血糖値の上昇が緩やかになることが期待できます。野菜やきのこは、お好みで他のものに変更しても◎ぜひお試しください。