

野菜

煮る

洋食



きのこの豆乳クリームスープ

食材の旨みや風味を閉じ込める。
新鮮でおいしい低カロリースープ。

エネルギー(1人分):107kcal/たんぱく質:9.2g/脂質:4.5g/炭水化物:7.0g/塩分:1.9g

材料(4人分)

鶏胸肉(皮なし)	60g	塩、こしょう	各少々
玉ねぎ	1/4個	バター	10g
きのこ		チキンブイヨン	1cup
(しいたけ、マッシュルーム、しめじなど)	200g	豆乳	2cup
白ワイン(又は水)	50cc	パセリ(みじん切り)	少々

【高脂血症対策】

血液中の脂質の増加が原因でおこると考えられている「高脂血症」。脂質のとりすぎを抑え、栄養バランスを考えたメニューに。きのこに含まれる食物繊維は、糖質の吸収を緩くして血糖値の上昇を抑え、有害物質を体外に排出。豆乳に含まれる大豆サポニンの働きが動脈硬化を抑えるので、高脂血症の予防に効果が期待されます。

【きのこの豆乳クリームスープ】

■ 作り方

① 鶏胸肉は包丁で開いて厚さを均等にし、塩、こしょうをします。

② 玉ねぎ、しめじはほぐし、他のきのこ類は厚めのスライスにします。



③ 鍋に玉ねぎを敷いて鶏肉、きのこの順にのせ、白ワインとバターを加えて鍋蓋をし、ヒーター火力4(中火)で加熱します。



Point!

IHクッキングヒーターは火力が安定しているので、少量の蒸し汁でも効率よく蒸し上げることができます。



④ 3.が沸騰すればヒーター火力2(弱火)で加熱し、ヒーターを止めて5分蒸らします。(鍋の種類によって蒸し汁がなくなる場合がありますので、水の量の調節が必要です。)

⑤ 鍋から鶏肉を取り出し、手で裂いておきます。



⑥ 鍋にチキンブイヨンを加えて煮立て、ヒーター火力4(中火)で5分程煮ます。



7 豆乳を加えて塩、こしょうで調味し、5.の鶏肉を戻します。



8 器に盛り付け、パセリのみじん切りをふります。

Q&A

Q1 豆乳が分離してしまいます。

A 白ワインの酸味が、豆乳のタンパク質を固めたのが原因でしょう。白ワインは煮詰めて酸味を飛ばすか、スープや水を代用するのもよいでしょう。

Q2 表面に膜ができてしまいます。

A 豆乳は長時間煮ると表面に膜ができます。豆乳を加えたら、煮すぎないようにしましょう。