

サバとポテトの豆乳チャウダー

サバのうま味と豆乳のコクで、塩分控えめでも大満足。

【材料 2人分】

- ・サバ缶（水煮）…1/2缶（100g）
- ・じゃがいも…1個（150g）
- ・豆乳…300cc
- ・こしょう…少々



エネルギー 232kcal/食塩相当量 0.6g

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、幅1cm、長さ5～6cmに切る。ラップをして電子レンジで600W 3分加熱する。
- ② サバ缶は汁を鍋に移し、身は大きくほぐす。
- ③ ②の鍋に豆乳を注ぎ、サバの身と①を加えひと煮する。器に盛り、こしょうを振る。

【食生活改善推進員から一言】

- ・お家にある食材で簡単に作ることができます。あと1品ほしいときにもオススメです。
- ・青ねぎやパセリを散らすと彩りがさらに良くなります。

- 豆乳 -

豆乳は「畑の肉」と呼ばれる大豆から作られています。からだをつくる栄養素であるたんぱく質が豊富で、さらに現代人に不足しがちな鉄分も補うことができます。また、抗酸化作用のあるサポニンやイソフラボンも含んでいることが特徴です。

料理に使う際は、沸騰させないようにすることがポイントです。沸騰させると分離しやすくなるため、仕上げに加え、沸騰直前に火を止めましょう。豆乳本来のまろやかなコクとなめらかな口当たりを楽しめます。