

「抗酸化レシピ:海老のトマトミルクスープ」



レシピのポイント

- ・抗酸化とは生活習慣の乱れや紫外線などによって発生する活性酸素(=体のサビ)の働きを抑える事を言います。
- ・抗酸化作用があるビタミンC(じゃがいも・カリフラワー)、アスタキサンチン(海老)、リコピン(トマト)等を使用しました。
- ・ビタミンCは本来、熱に弱いビタミンですが、じゃがいも・カリフラワーに含まれるビタミンCは熱に強いので、スープ等の加熱調理におすすめの食材です。

栄養価(1人分)

エネルギー	159kcal
たんぱく質	12.3g
脂質	7.5g
炭水化物	20.6g
塩分	0.9g
ビタミンC	56.6mg

【材料】(4人分)

(解凍用)	・むきえび(冷凍)	160g
	・塩	大さじ1
	・水	500ml
	・じゃがいも	1個(約150g)
	・にんじん	1本(約150g)
	・たまねぎ	1/2個(約100g)
	・カリフラワー(冷凍)	140g
	・オリーブ油	大さじ1
	・にんにく	1片
	・カットトマト缶	1缶(400g)
	・水	1カップ
	・コンソメ顆粒	小さじ2
	・牛乳	1カップ
	・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々	
・乾燥パセリ	適量	

【作り方】

- ① ボウルに塩と水を入れて混ぜ、むきえびを加え全体に浸らせる。そのまま10分置いて解凍し、背ワタを取り除いて、キッチンペーパーで水気を拭き取っておく。
- ② じゃがいもとにんじんは乱切り、たまねぎはくし切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 中火で熱した鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、にんにくの香りが立ったらたまねぎを加え炒める。たまねぎが透き通るまで炒めたら、①とカリフラワー・じゃがいも・にんじんを加えて油が全体になじむまで炒める。
- ④ トマト缶と水、コンソメ顆粒を加えてかき混ぜ、蓋をし、中火で約20分煮る。
- ⑤ 牛乳を加えて温め、塩こしょうで味を整える。
- ⑥ 皿に盛り付け、乾燥パセリを散らして完成。