

サラダチキンと枝豆の豆乳クリームスープ

たんぱく質
27.0g

脂質
7.1g

炭水化物
15.4g



一杯あたり
229 kcal
塩分 2.1g

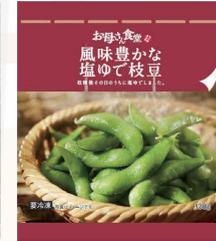
大豆に含まれるイソフラボンには、ホルモンバランスを整えて、心身の不調を軽減させる効果があります。低脂肪・高たんぱくのサラダチキンもアンチエイジングの強い味方に!

作り方(2人前)

- ① サラダチキンはほぐし、枝豆はレンジで解凍してさやから出す。
ミニトマトはへたを取り、しめじは小房に切り分ける。
- ② 鍋にA、ミニトマト、しめじを入れて火にかけて、煮立ってきたら火を弱め、豆乳、サラダチキン、枝豆を入れて、ひと煮立ちする。器に盛り、しょうがをのせる。

使ったコンビニ食材はコレ!

一食でしっかりたんぱく質を摂りたい場合はサラダチキンがおすすめ!



材料(2人前)

- ・サラダチキン…1パック (115g)
- ・枝豆(冷凍)…1/2袋 (65g)
- ・ミニトマト…6個
- ・しめじ…50g
- ・無調整豆乳…1本 (200ml)
- ・水…200ml
- ・鶏がらスープの素…小さじ1
- ・生しょうが(チューブ)…小さじ2
- ・塩・こしょう…少々