

鮭とブロッコリーの豆乳スープ



♡材料（4人分）♡

- ブロッコリー 280g
- 鮭 4切れ（240g）
- 塩 小さじ1/6（1g）
- 酒 大さじ2
- 豆乳 2カップ（400ml）
- 水 1カップ（200ml）
- 塩 小さじ2/3（4g）



♡♡作り方♡♡

- ① 鮭は一口大に切り、塩と酒を振って10分ほど置き、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ② ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむき、5mm厚さに切る。
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰したら弱火にし、②のブロッコリーを加えて 柔らかくなるまで煮る。
- ④ ①の鮭を加えてさらに2～3分煮る。アクを取り除き、豆乳を加え、豆乳が温まったら塩を加えて調味する。



野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目標量は**350g**（料理にすると小鉢約5皿分）