



鮭ときのこのミルクスープ

[鮭]アスタキサンチン：抗酸化

EPA：血栓防止、アレルギー症状の緩和

DHA：脳の活性化

[シメジ・エリンギ]

食物繊維：コレステロール・老廃物を排出

トレハロース：骨粗鬆症を改善

【材料 /2人分】

生鮭	2切れ
玉ねぎ	1/2個
シメジ	1/2株
エリンギ	1本
豆乳	400cc
塩・こしょう	少々
コンソメ	1個

**DHA・EPAを摂取するためには、
皮ごと食べるのが効果的！**

【作り方】

- 1.生鮭を一口サイズに切り、薄く塩・こしょうをふる。
- 2.玉ねぎは薄切りに、シメジは小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに割いておく。
- 3.フライパンで生鮭の両面を焼く。
- 4.玉ねぎ、シメジ、エリンギを加え炒める。
- 5.豆乳とコンソメを加えひと煮立ちさせたら、塩で味を調える。