



今月の  
**元気めし!**

# コラーゲンスープ入り 鮭のクリームスープスパゲティ

**材料2人分**

1人分 626kcal 食塩相当量 1.2g

## 【手羽先のコラーゲンスープ】

○手羽先 4本 ○スライス生姜 10g ○長ネギ 1本  
○塩、こしょう 適量 ○水 1ℓ

## 【コラーゲンスープ入り 鮭のクリームスープスパゲティ】

○手羽先のコラーゲンスープ 200g ○鮭 2切(150g)  
○ブロッコリー 60g ○かぼちゃ 60g ○生クリーム 50g  
○豆乳 200g ○塩、こしょう 適量 ○バター 5g  
○スパゲティ 160g



**作り方**

## 【手羽先のコラーゲンスープ】

- ① お湯を沸かし、手羽先を1分間ゆでて、湯切りし、手羽先を洗う。
- ② 1ℓの湯に①、生姜、長ネギ、塩、こしょうを加え、1時間煮込む。

残った手羽先は  
から揚げにしよう!



## 【コラーゲンスープ入り 鮭のクリームスープスパゲティ】

- ① スパゲティは表示時間より1分短くゆでる。
- ② ブロッコリーは小房に分け、かぼちゃはサイコロ状に切ってそれぞれゆでる。
- ③ フライパンを熱してバターを溶かし一口大に切った鮭を焼く。
- ④ 鍋にコラーゲンスープ、豆乳を加えて煮込み、生クリームを加えて塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ ④に水気を切った①を加えてなじませ、器に盛り付ける。
- ⑥ ⑤に②、③をトッピングする。

**クイズ** の答え ③ 2.5ℓ

カラダで作られる水分300ml、食事から摂る水分1ℓ  
お茶や水などで摂る水分1.2ℓ