



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活々レシピ

かにと野菜のトマトスープ

目にも鮮やか♪具だくさんの楽しいスープ



カロリー
140kcal
(1人分)

調理
時間
約20分

材 料 (2人分)

ずわい蟹 足2本・爪2本
玉ねぎ 小1/4個 にんにく(薄切り) 1/2片
ピーマン 1個 トマトジュース
にんじん・セロリ (食塩無添加) 300cc
(筋を取っておく) 各20g 固形スープ 1個
オリーブオイル 小さじ2 チャービル 適量

作り方

1

ずわい蟹の足の身を取り出し、玉ねぎ・ピーマン・セロリは1cm角、にんじんは8mm角に切る。



2

鍋にオリーブオイルとにんにくを熱して、野菜を炒める。



3

玉ねぎに火が通ったら、トマトジュースと固形スープ・蟹の足の殻を入れて火にかけ、煮立ったら蓋をして弱火でコトコト8分煮る。(煮詰まったら水を加える)



4

火を止めたら、蟹の足の殻を取り出して器に注ぎ入れる。蟹の身を盛り、爪を飾ってチャービルをあしらう。



ワンポイントアドバイス

蟹の足の殻を入れて煮るのは、蟹の風味を出すため。蟹はお好みで増量してもOKです。

栄養価

- 抗酸化作用やガン予防効果があるとされるトマトは、ジュースの状態でも栄養価に影響はないと言われます。蟹のような低脂肪・高たんぱくな食材との相性もピッタリで、疲労回復やダイエット効果も期待できます。
- クリスマスらしい色合いが楽しいスープですが、一度に多種類の食材が摂れるので普段の食事にも是非取り入れて頂きたいです。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。