巻末特別付録

ゆる糖質オフでおいしくやせられる!

魔法のラクやせ スープレシピ 22

糖質の少ない食材で
食べごたえを重視したスープは
無理のないダイエットの強い味方！

One

高タンパク、低カロリーな 魚が主役のスープ

サーモンのトマトクリームスープ

トマトのリコピンには美容効果も!

具がゴロゴロ入ったトマトクリーム。
サーモンは身が崩れにくいように鍋に入れてから蒸し焼きに！

材料（2人分）

セロリ（粗く刻む）½本
ニンジン（粗く刻む）½本
サケ（ひと口大に切る）2切れ
A | 塩、こしょう、ガーリックパウダー 各少々
クリームチーズ 50〜60g
B | トマトジュース（無塩）300ml
　| 顆粒コンソメ 小さじ2
塩、こしょう 各少々
ドライパセリ 適量
オリーブオイル 小さじ2

つくり方

① 鍋にセロリ、ニンジンを入れ、サケを並べ入れたらAをふり、クリームチーズを散らしてオリーブオイルをまわしかける。フタをして火にかけ、3分ほど蒸し焼きにする。
② Bを加え、ふつふつと煮立ってきたら軽く混ぜ、弱めの中火で3分ほど煮る。
③ 塩、こしょうで味をととのえ、器に盛り、パセリを散らす。

ラクやせPOINT

サケにはビタミンB群が豊富に含まれており、糖質や脂質の代謝を促します。また、サケに含まれる不飽和脂肪酸には中性脂肪を減らす効果があります。

レシピ考案／柳澤英子

上品なゆずこしょうがふわっと香るもちもちのサバだんごをIN。
体もあたたまってポカポカに。

材料（4人分）

サバ水煮缶 1缶
長ネギ（みじん切り）15g
A | しょうが（チューブ）小さじ1と½
　| 酒 小さじ1と½
　| みりん 小さじ1
　| 片栗粉 大さじ½
B | 水 600ml
　| 酒 大さじ1
　| しょうゆ 大さじ1と½
　| みりん 大さじ2
チンゲンサイ（8等分のくし形切り）1株
ゆずこしょう 小さじ½

作り方

① ボウルに汁けをきってほぐしたサバ缶、長ネギ、Aを加えてよく混ぜたら、ひと口大の大きさに丸め、片栗粉大さじ1（分量外）を薄くまぶす。
② 鍋にBを入れ煮立たせ、①とチンゲンサイを加え3〜4分煮る。
③ 器に盛ってから、ゆずこしょうを添える。

ラクやせPOINT

サバのEPAは、余分な中性脂肪や血液中にある悪玉コレステロールを減らす効果も。缶詰の汁ごと食べることで汁に溶け出た栄養も摂取できます。

サバだんごのゆずこしょうスープ

とろみのある
ふわふわもちもちだんごは
クセになるおいしさ!

レシピ考案／酒寄美奈子