



# 豆乳コンソメスープ

## 栄養士コメント

豆乳は栄養価の高い良質なたんぱく質です。また、鉄の吸収を助ける銅やマンガンも含まれており、貧血予防に効果的です。

具材には鉄分の豊富なチンゲンサイを使用しました。

## 作り方

- ①チンゲンサイは食べやすい大きさに切り、しめじは裂いておく。
- ②沸騰したお湯にチンゲンサイ・しめじを加え煮る。
- ③チンゲンサイ・しめじに火が通ったら、火を止めてコンソメを加える。
- ④コンソメが溶けたら豆乳を加え、沸騰しない程度に火にかけ、こしょうで味を整える。



## 成分値 (1人分)

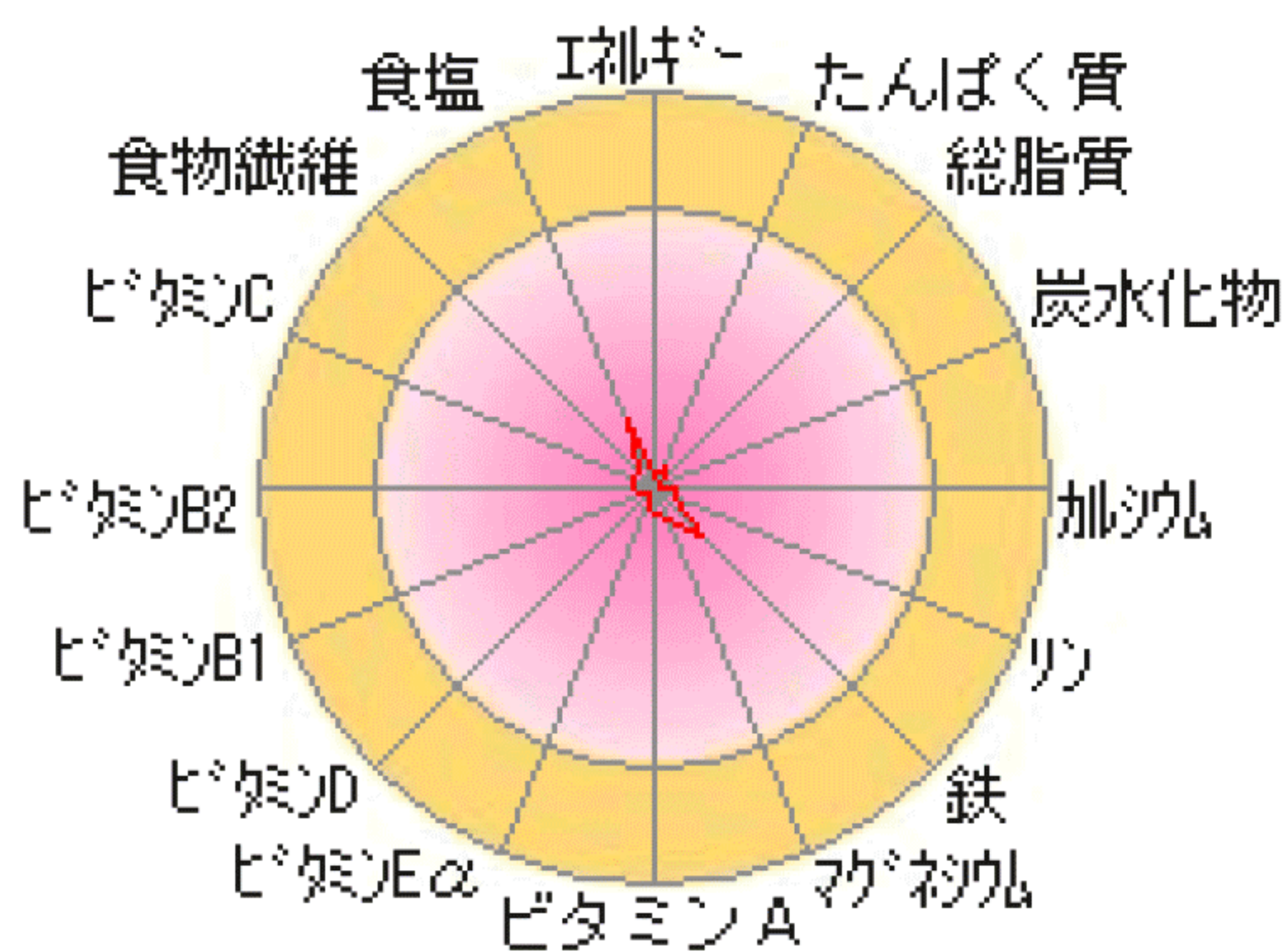
摂取値 単位

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	45 kcal
2. たんぱく質	3.5 g
3. 総脂質	1.6 g
4. 炭水化物	4.6 g
5. カルシウム	41 mg
6. リン	65 mg
7. 鉄	1.3 mg
8. マグネシウム	26 mg
9. ビタミンA	51 μg
10. ビタミンEα	0.3 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	7 mg
15. 食物繊維	1.3 g
16. 食塩	0.4 g

1. しめじ(ぶなしめじ)	20	g
2. チンゲンサイ	30	g
3. 水	75	CC
4. 豆乳(無調整)	75	CC
5. 減塩コンソメ	1/4	個
6. 黒こしょう		少々



(黄色範囲内です)