



根菜の豆乳味噌スープ

栄養士コメント

大豆に含まれるイソフラボンやレシチンにはコレステロールを下げる作用があり、大豆製品である豆乳、味噌を使ったスープにしました。

また、スープの具には、体を温めてくれる作用のある根菜、生姜を豊富に使いました。



作り方

ごぼう、レンコン、人参、大根はそれぞれ乱切りにする。

鍋に合わせだし、ごぼう、レンコン、人参、大根を入れ煮る。

野菜に火が通ったら、味噌を溶かし入れ、豆乳を加える。

すり下ろした生姜を上から飾る。

成分値 (1人分)

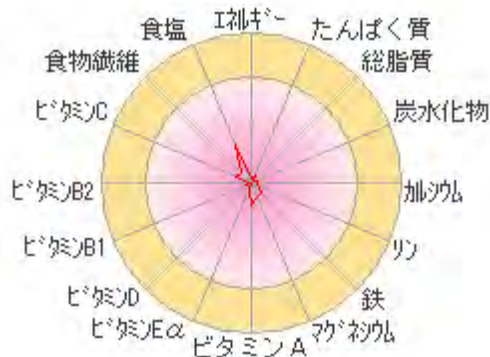
摂取値 単位

1. エネルギー	74 kcal
2. たんぱく質	3.6 g
3. 総脂質	1.3 g
4. 炭水化物	12.4 g
5. カルシウム	33 mg
6. リン	73 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	35 mg
9. ビタミンA	108 μg
10. ビタミンE	0.4 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	14 mg
15. 食物繊維	2.3 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ごぼう	20 g
2. れんこん	20 g
3. 人参	15 g
4. 大根	20 g
5. だし(かつお・昆布)	100 ml
6. 豆乳(無調整)	50 ml
7. タニタ 減塩味噌	1 小サジ
8. 生姜	少々



(黄色い部分が範囲内です)