



ごま豆乳スープ

栄養士コメント

豆乳は大豆サポニンや大豆イソフラボンを豊富に含み、血中コレステロールを下げる効果があります。ごま特有の成分であるセサミンは抗酸化力が強く、老化防止や肝機能の改善にも効果があると言われています。今回のスープはニンニクや生姜、ごまの風味を活かし、無塩でも美味しく仕上げました。



作り方

鍋に少量のオリーブ油、ニンニク、生姜を加えて火にかけ、香りがしてきたら、分量の水、人参、玉ねぎ、しめじ、ダシ昆布を入れて、加熱する。沸騰したら昆布は取り除く。

練りごま、豆乳はボールで合わせておき、の鍋に入れる。こしょうで味を調える。

成分値 (1人分)

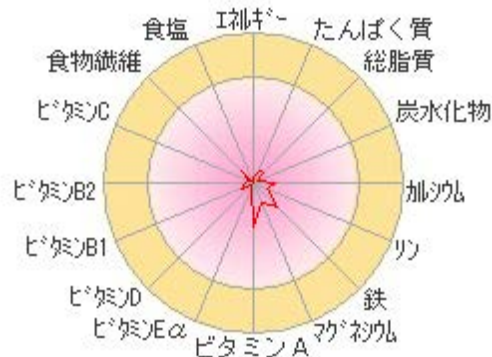
摂取値 単位

1. エネルギー	105 kcal
2. たんぱく質	4.9 g
3. 総脂質	5.8 g
4. 炭水化物	9.8 g
5. カルシウム	118 mg
6. リン	116 mg
7. 鉄	1.8 mg
8. マグネシウム	53 mg
9. ビタミンA	216 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.12 mg
13. ビタミンB2	0.08 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	3.0 g
16. 食塩	0.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 人参-----	30	g
5cm程の長さに千切りする		
2. 玉葱-----	20	g
千切りする		
3. しめじ(ぶなしめじ)-----	20	g
石突きをとって、ほぐしておく。		
4. 昆布・だし用-----		適宜
5. 炒りすりごま・練り-----	8	g
お好みで量を増減してください		
6. 豆乳(無調整)-----	65	ml
7. 水-----	100	ml
8. こしょう-----		少々
9. オリーブ油-----		少々
10. 生姜-----	2	g
チューブで良い		
11. にんにく・おろし-----	2	g
チューブで良い		



(黄色い部分が範囲内です)