



豆乳かぼちゃスープ

栄養士コメント

ベーコンの塩味でスープの薄味をカバーしています。
かぼちゃに含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。
豆乳を沸騰させてしまうと分離してしまうため、豆乳は最後に入れて沸騰させないように注意してください。



作り方

ベーコンは細切りに、玉ねぎは薄切りに、かぼちゃは角切りにする。

鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。

玉ねぎがしんなりしたら、コンソメ、水、かぼちゃを加え、中火にかける。

沸騰したらアクを取り、蓋をし、弱火で煮る。

豆乳を加え、こしょうで味を整える。

器に盛り、上からパセリを散らす。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	109 kcal
2. たんぱく質	4.2 g
3. 総脂質	5.5 g
4. 炭水化物	11.6 g
5. カルシウム	20 mg
6. リン	78 mg
7. 鉄	1.0 mg
8. マグネシウム	27 mg
9. ビタミンA	100 μg
10. ビタミンE	1.8 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.11 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	18 mg
15. 食物繊維	2.1 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ベーコン(豚)	1/2	枚
2. 玉葱	30	g
3. かぼちゃ	30	g
4. しめじ(ぶなしめじ)	10	g
5. オリーブ油	1/4	小サジ
6. 減塩コンソメ	1/4	個
7. 水	50	ml
8. 豆乳(無調整)	50	ml



(黄色い範囲内です)