



豆としめじのカレースープ

栄養士コメント

豆はスープの具材にも相性がいいです。少ない味付けでも美味しく感じるようにカレー粉を入れて風味をよくしています。バターのコクもあり、辛すぎず優しい味付けです。

作り方

①：鍋にバターを入れ火にかけて、溶けてきたらカレー粉、玉ねぎ、しめじを加えて炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、分量の水を加え、コンソメと大豆を入れる。沸騰し、コンソメが溶けたら出来上がり。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	73 kcal
2. たんぱく質	2.0 g
3. 総脂質	4.6 g
4. 炭水化物	7.3 g
5. カルシウム	8 mg
6. リン	30 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	5 mg
9. ビタミンA	40 μg
10. ビタミンE α	0.1 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ミックスビーンズ	10 g
2. 玉葱	1/8 個
スライスしておく	
3. しめじ(ぶなしめじ)	20 g
子房に分けておく	
4. 固形コンソメ(塩分控えめ)	1/2 こ
5. カレー粉	1/4 小サジ
6. 無塩バター	5 g
7. 水	150 ml
8. パセリ・みじん切り	適宜
お好みで	

