



キノコの豆乳のスープ

栄養士コメント

しめじ、まいたけ、しいたけは便秘改善に役立つとされる食物繊維を含んでいます。最初にニンニクとキノコ類を炒めることで香りが豊かになり、味付けに使用したコンソメが控えめでも美味しいスープに仕上がっています。牛乳ではなく豆乳をしているため、さっぱりとしたスープです。

作り方

鍋にオリーブ油を入れて火にかける。3種類のキノコを加え、香りが出てきたら、水を加え固形コンソメを加え一煮立ちさせる。火を止めてから、ねぎを散らす。



成分値 (1人分)

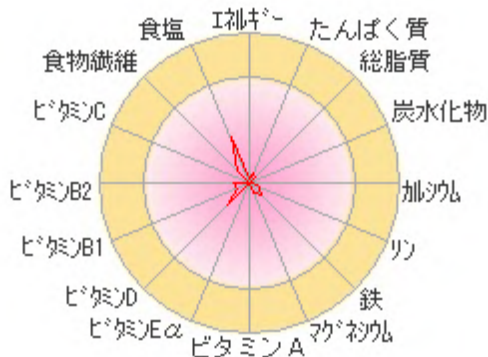
摂取値 単位

1. エネルギー	66 kcal
2. たんぱく質	4.0 g
3. 総脂質	3.4 g
4. 炭水化物	6.8 g
5. カルシウム	8 mg
6. リン	85 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	23 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	1.4 μg
12. ビタミンB1	0.11 mg
13. ビタミンB2	0.15 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	3.0 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. しめじ(ぶなしめじ)-----	25	g
石づきを除いて、子房に分ける。		
2. しいたけ(菌床)・生-----	25	g
石づきを除いて、薄切りにする。		
3. まいたけ-----	25	g
石づきを除いて、子房に分ける。		
4. オリーブ油-----	1/2	小サジ
5. 固形コンソメ(塩分控えめ)-----	1/2	こ
6. 水-----	100	ml
7. 豆乳(無調整)-----	50	ml
8. にんにく・おろし-----		適宜
9. パセリ・みじん切り-----		適宜



(黄色い枠内は範囲内です)