



ブロッコリーと きのこの豆乳スープ

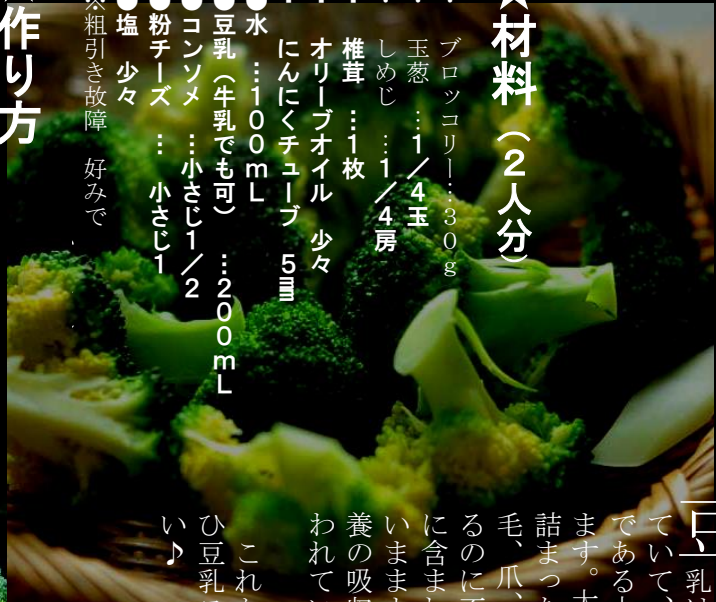
《1人分》
約 123kcal 塩分約 1.8g

★材料 (2人分)

- ブロッコリー…30g
 - 玉葱…1/4玉
 - しめじ…1/4房
 - 椎茸…1枚
 - オリーブオイル 少々
 - にんにくチューブ 5ml
 - 水…100ml
 - 豆乳(牛乳でも可)…200ml
 - コンソメ…小さじ1/2
 - 粉チーズ…小さじ1
 - 塩 少々
- ※粗引き故障 好みで

★作り方

- ① 玉葱は粗いみじん切り、しいたけはスライス、しめじは割く、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルとニンニクを熱し、玉葱がしんなりするまで炒める。
- ③ そこにブロッコリーと椎茸、しめじを加え、しんなりするまで炒める。
- ④ 豆乳は沸騰してしまうと分離するので、火を弱めて●を入れ、沸騰させないように温めたら完成。
- ⑤ 盛り付ける時にお好みで黒こしょうを！



豆

乳は「畑のお肉」と言われていて、優れた栄養成分の宝庫である大豆が原料になっています。大豆の栄養素がギュッと詰まった豆乳には、皮膚や髪の毛、爪、筋肉など丈夫な体を作るのに不可欠な蛋白質が豊富に含まれています。豆乳は冷たいままより、温めて飲む方が栄養の吸収がさらに高まると言われています。

これから寒くなる季節に、ぜひ豆乳スープをお試しくたさい♪

(管理栄養士F)

