



考案者

松成 壽子さん

大豆の ポタージュスープ



20分

レシピ考案者の
アピールポイント

煮大豆を使うことで食物
繊維をのこしました。カル
シウムも摂れる一品です。

材料【1人分】

煮大豆 …… 50g
玉ねぎ …… 50g
生姜 …… 2g
えのき …… 5g
油 …… 小さじ1弱

バター …… 3g
水 …… 1/2カップ
コンソメ …… 1.3g
牛乳 …… 1/4カップ
黒すりごま・小さじ1/2

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにし、えのきは3等分の長さに切る。
- 2 フライパンに油を熱し、バターを溶かして玉ねぎを炒める。
- 3 2に煮大豆、おろした生姜、水、コンソメを加えて煮立てる。
粗熱をとってミキサーにかける。
- 4 3を鍋に入れ、えのきを加えて加熱し、牛乳を入れて
ひと煮立ちさせる。器に注いで、黒すりごまをのせる。
※季節により、パセリなどをちらしてもよい。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
184	9.1	11.4	128	1.2	4.5	0.9