

考案者 下小菌 優菜

栄養満点!野菜たっぷり豆乳スープ

下小菌の
アピールポイント

ブロッコリーは野菜の中でもかなり栄養価が高く、食物繊維がよく摂れます。豆乳は牛乳よりも低エネルギー・低脂質・低脂質でカルシウムを摂取できます。満腹感があります。



材料【1人分】

豆乳 …………… 150g
めんつゆ(3倍) 大さじ1/2
ブロッコリー…………… 50g
トマト…………… 50g
すりごま…………… 小さじ2



作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分けてレンジで加熱し、冷ましておく。トマトは皮をむいてくし切りにする。
- 2 豆乳にめんつゆ、すりごまを混ぜ、野菜を合わせる。冷やして食べる。



調理時間



豆乳は沸騰させないように加熱し、めんつゆ、すりごま、野菜を混ぜ合わせる。

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)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
143	10.1	6.6	124	4.1	0.9



「サザエさん通り」いつまでも元氣モリモリレシピ