



平成30年3月
東区保健福祉センター健康課

バランス料理 レシピ

* 今月のお料理は…

心も体も温かい 具たくさん豆乳スープ



◎ 栄養成分 (1人分) ※この値は目安です
エネルギー94kcal, たんぱく質10.9g, 脂質3.4g,
炭水化物9.4g, 食塩相当量1.1g

材 料	4 人分
豆乳 (無調整)	3 5 0 g
木綿豆腐	1 5 0 g
小松菜 (冷凍ほうれん草でもOK)	1 0 0 g (約1/2袋)
乾燥わかめ	4 g (小さじ4)
えのき茸	1 0 0 g (約1袋)
にんじん	2 5 g (約1/5本)
しょうゆ	2 2.5 g (大さじ1と1/4)
みりん	1 5 g (大さじ3/5)
だし汁	2 5 0 g

作りかた

- 1 干しわかめは水で戻して水気を絞っておく。小松菜は食べやすい長さに切る。えのき茸は3cm長さに、にんじんはイチヨウ切りにする。
- 2 えのき茸・にんじんをだし汁で煮る。火が通ったら、わかめ・小松菜を加えてひと煮立ちさせ、しょうゆ・みりで調味する。(小松菜は茎→葉の順に加える)
- 3 食べやすい大きさに切った木綿豆腐を加える。
- 4 4の鍋を弱火にして、豆乳を注ぎ入れる。ひと煮立ちしたら出来上がり。

らくらくバランスポイント



ぽかぽか
あったか

1品で栄養満点のスープです☆

「時間がない時」「食欲がない時」のほか、朝ごはんにも◎

大豆製品でたんぱく質、野菜や海藻・きのこ類でビタミン・ミネラルや食物繊維といった栄養素を摂ることが出来ます。冷凍野菜や乾物など手軽な材料を使って作れば、時短もできる1品です。

体をあたためる汁物でホッと一息、心も温まります。1日の始まり「朝ごはん」にもおすすめです。