

豆乳のスープ

- チーズと鮭フレークが隠し味のスープです。
- 鮭フレークの代わりに鶏肉や豚肉を入れても美味しいです。
- 白菜やかぼちゃ、じゃがいも、たまねぎなど野菜たっぷりのスープにもアレンジできます。



材料(2人分)

- 無調整豆乳 130ml
- 水 130ml
- コンソメ 小さじ1杯
- プロセスチーズ 10g
- しめじ 1/2パック
- ブロッコリー 80g
- にんじん 1/3本
- 鮭フレーク 大さじ1杯
- オリーブ油 大さじ1杯
- 黒こしょう 少々

作り方

- ① しめじは石づきを切ってほぐす。
- ② ブロッコリーは3cm、
にんじんはいちょう切りにする。
- ③ ①②をオリーブ油で炒める。
- ④ ③にAを加えて弱火から中火で煮る。
- ⑤ 材料が柔らかくなったら鮭フレークを加えて
全体に火が通るまで煮る。
- ⑥ 器に盛り付け、黒こしょうをふる。



1人分の栄養価

エネルギー 115kcal	カルシウム 46mg
たんぱく質 6.5g	イソフラボン 28mg
脂質 7.3g	ビタミンK 68μg
炭水化物 8.4g	ビタミンD 1.5μg
食塩 1.1g		

豆知識

チーズに含まれるカルシウムと、鮭に含まれるビタミンDを同時に摂ることで、カルシウムの吸収率がよくなります。また、豆乳の大豆イソフラボンは骨粗しょう症の予防効果があるといわれています。

