

## おすすめレシピ 豆乳のクリームスープ

vol. 29

1人分のカロリー 206kcal 塩分 1.2g

### 【材料（2人分）】

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| ・玉ねぎ 1/2 個(100g)  | ・水 3/4 カップ     |
| ・じゃがいも 1 個(140g)  | ・塩 小さじ 1/4     |
| ・人参 中 1/2 本(120g) | ・こしょう 少々       |
| ・コーン 30g          | ・味噌 大さじ 1/2    |
| ・インゲン 6 本(30g)    | ・豆乳(無調整) 1 カップ |
| ・きのこ(エリンギなど)80g   | ・油 大さじ 1/2     |



### 【作り方】

- ① 玉ねぎ、じゃがいも、人参、きのこなどの野菜を一口大に切ります。
- ② 豆乳に味噌を入れ、溶いておきます。
- ③ なべを熱して、分量の油を入れ、中火で玉ねぎを炒める。次に人参、じゃがいも、きのこの順に炒め、分量の水を入れて蓋をして蒸し煮にします。
- ④ 野菜に火が通りやわらかくなったら、インゲンとコーンを加えます。②を入れて、よくかき混ぜながら、5～10分弱火で煮込みます。塩、こしょうを入れ、味を整えます。

### ☆☆☆栄養情報☆☆☆

豆乳に多く含まれる「イソフラボン」は、女性ホルモンと似た働きをし、更年期障害や骨粗しょう症の予防に効果的です。

栄養士 小笠原 裕香

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。