



1人分栄養素	
エネルギー	119kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	3.2g
炭水化物	13.4g
食物繊維	4.1g
食塩	1.8g

野菜たっぷり味噌豆乳スープ

材料〈2人分〉

かぼちゃ	100g	水	200cc
にんじん	1/3本	固形コンソメ	1個
ブロッコリー	1/4個(50g)	豆乳	150cc
玉ねぎ	50g	味噌	小さじ2

作り方

- ① かぼちゃ、にんじん、ブロッコリーは一口大に切り、玉ねぎはくし形切りにする。
- ② 鍋に①の野菜と水、コンソメを入れて火にかける。煮立ったら弱火にし、野菜に火が通るまで5分ほど煮込む。
- ③ いったん火を止め味噌を溶き入れ、豆乳を加える。弱火でひと煮立ちさせ、火を止めて出来上がり。

ポイントはここです！

豆乳には美肌に欠かせないビタミンB群と新陳代謝を活性化してくれるビタミンEが豊富に含まれています。ビタミンAが豊富な緑黄色野菜たっぷりです。美容にも健康にも◎。