

具だくさん豆乳スープ



1人分栄養素

エネルギー	182kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	6.8g
炭水化物	12.6g
食物繊維	3.0g
食塩	0.8g

材料<1人分>

鶏むね肉……………50g	オリーブ油……………2.5g
玉ねぎ……………20g	無調整豆乳……………150cc
かぼちゃ……………25g	コンソメ(顆粒)…小さじ1/2
エリンギ……………25g	塩……………少々
しめじ……………25g	黒こしょう……………少々

作り方

- ①鶏肉の皮を取り、ひと口大に切る。
- ②玉ねぎはみじん切り、かぼちゃは厚めの短冊切りにする。
- ③エリンギは短冊切り、しめじは石突きを取りほぐしておく。
- ④フライパンにオリーブ油をひき、鶏肉を色が変わるまで炒め、そこに②と③を加えて炒める。
- ⑤豆乳の1/3を加えてひと煮立ちさせ、残りの豆乳とコンソメを加えて混ぜ、塩・黒こしょうで味をととのえたら、器に盛る。

料理のポイント

かぼちゃに含まれるビタミンEは油で炒めることで吸収率がアップします。鶏肉のビタミンB群や豆乳の大豆イソフラボンなども含まれ、更年期をサポートしてくれる栄養満点のスープです。

材料には、7大アレルゲンを含みません。ただし、調味料については、各商品をご確認ください。

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
×	×	×	×	×	×	×