

【 免疫力アップ！体あったかレシピ 】

# ごま豆乳スープ



## 材料(4人分)

じゃがいも	小 1/2 個(50g)	豆乳	150mL
にんじん	3cm(30g)	だし汁	250mL
かぼちゃ	5cm 角(50g)	味噌	大さじ1
白菜	外葉 1 枚(60g)	練りごま	大さじ1
しめじ	1/4パック(30g)		

## 作り方

1. じゃがいもとにんじんの皮をむき、じゃがいもは1口大に、にんじんは5mmほどのいちょう切りにする。かぼちゃはにんじんと同じくらいの大きさに切る。しめじは石づきをとってほぐし、白菜は葉の幅を半分にしてざく切りにする。
2. 鍋にだし汁、じゃがいも、にんじん、かぼちゃ、しめじを加えてやわらかくなるまで弱火で蓋をして煮る。ある程度火が通ったら白菜を加える。
3. 豆乳と味噌、練りごまを溶かし入れ、ひと煮立ちしたらできあがり。

## = バランスアップポイント =

冬になると野菜が高くなり、なかなか野菜をとりにくいという方も多いのではないのでしょうか？今月は、冬でも比較的安価で手にはいりやすい食材を使った塩分控えめのスープです。

かぼちゃやにんじんはビタミン A の1つカロテンが豊富で、皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあるため風邪予防によいとされています。また、じゃがいもに含まれるビタミン C はじゃがいものでんぷん質に守られていることから熱に強いことが特徴です。ビタミン C は白血球を活性化させ免疫力を高める効果があります。

冬が旬の野菜は、体を温めてくれるものが多いと言われていますので、冬でもしっかり野菜をとって風邪を引かないよう元気に過ごしましょう！

### 栄養成分(1人分)

エネルギー	77kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	3.2g
炭水化物	9.3g
食物繊維	2.0g
カルシウム	68mg
鉄分	1.2mg
塩分	0.6g

ビタミン C を多く含む野菜  
は他にも、ブロッコリーやピーマンなどがあるよ！

