

11月号

さつまいもの豆乳スープ



栄養成分（1人分）

エネルギー	87kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	2.1g
炭水化物	12.3g
食物繊維	1.8g
カルシウム	27mg
鉄分	1.3mg
塩分	1.0g

材料（4人分）

さつまいも	100g
ミックスビーンズ	20g
豆乳（無調整）	300mL
味噌	大さじ1
だし汁	1カップ
塩	少々

作り方

1. さつまいもは皮つきのまま 1cm 角にして水にさらし、ざるに上げる。小鍋にだし汁とさつまいもを入れ、弱めの中火で 5 分程煮る。
2. ミックスビーンズ、豆乳、味噌を加えてひと煮し、味をみて薄ければ塩を少々加える。

レシピのポイント

豆乳やミックスビーンズなど豆類をふんだんに使ったスープです。豆類には、食べた物をエネルギーにする「代謝」に重要な役割を果たしているビタミン B1、B2、B6などのビタミン B 群を豊富に含んでいます。さらに、生活習慣病の予防など健康に及ぼす効果が注目されている食物繊維やポリフェノールなどの様々な機能性成分も含んでおり、食品として非常に優れた特性を持っています。