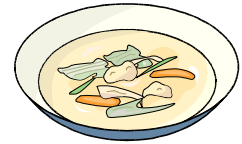


調理時間



約25分

野菜をしっかり食べよう！ さつまいも 健康レシピ！



貝たくさん・さつまいも豆乳スープ

<材 料>	<2人分>
さつまいも	40g
玉ねぎ	30g
にんじん	20g
キャベツ	30g
ブロッコリー	20g
水	200ml
固形スープの素	1/2個
調整豆乳	150ml
こしょう	少々

<作り方>

- ① さつまいもは1cm厚さのイチョウ切りにし水にさらす。
- ② 玉ねぎは2cm角切り、にんじんは1cm厚さのイチョウ切り、キャベツはざく切りにする。
- ③ ブロッコリーは小房に切って色よくゆで、ザルにあげておく。
- ④ 鍋にさつまいも、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、コンソメを入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 豆乳を入れ、弱火から中火で温める。コショウを加え味付けする。
- ⑥ 火を止めてから、ブロッコリーを入れる。器に盛り付けて完成！！

一口メモ

- ・ さつまいもは食物繊維が多く便秘予防、カロチンやビタミンCによる美容対策、風邪予防に効果的です。
- ・ 豆乳には良質のたんぱく質、脂質が多く含まれ血压やコレステロールを下げる作用があります。

豆乳は沸騰させないのがポイント！
冷めてもおいしい。



さつまいもの代わりに、かぼちゃ、じゃがいもでも美味しくいただけます。

栄養価 (1個分) : エネルギー 92kcal 塩分 0.7g