

体にやさしいレシピ

小松菜とえのきの豆乳みそ汁

副菜



材料(2人分)

水……1 カップ(200ml)
小松菜……1/2 袋(120g)
えのき……1/2 袋(小)(40g)
削りかつお…1P(2g)
豆乳(無調整)…100ml
みそ………小さじ2

※通常の味噌汁は2人分(水 300ml)で味噌大さじ1 使いますが、豆乳を使うことによって小さじ2 までに減らすことができます。

下ごしらえ

- ♪ 小松菜……2cmの長さに切る
- ♪ えのき……石づきをおとして2cmの長さに切る

作り方

① 小鍋に分量の水、小松菜、えのき、削りかつおを入れて煮立たせる。

② ①をフタをして中火で2～3分煮る。

③②に豆乳を加えて味噌をとき入れ、ひと煮たちさせる。

※豆乳を沸騰させるとダマのようなものができます。大豆成分のたんぱく質が固まったもので味には問題ありません。

ポイント

- ♪ きのこにはうま味成分を多く含み、豆乳のコクで美味しく減塩することができます。
- ♪ 小松菜にはカルシウム、エノキにはビタミンDを多く含みカルシウムの吸収がアップします。
- ♪ 豆乳をはじめとする大豆製品にはコレステロールを低下させる働きがあります。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量※は60gです。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩 分
51kcal	4.8g	1.5g	2.3g	495 mg	116mg	2.8mg	2.3g	0.7g

※野菜の量……いも・きのこ・海藻は含まれていません。