

ながいきレシピ° No.17

食物繊維たっぷり～豆まめスープ～

食生活の変化により、世代を問わず食物繊維の摂取量が不足気味となっています。食物繊維には整腸作用があり、腸の健康を保つことで余分な脂質や糖質の吸収を抑えることができます。色々な料理に野菜や豆類、果物を取り入れ腸内環境を整えましょう。

献立名

- ・パン(トースト)
- ・豆まめスープ
- ・かぼちゃサラダ
- ・りんごゼリー



栄養価(参考) エネルギー511kcal たんぱく質 13.5g 脂質 17.0g 食塩 2.6g 食物繊維 8.2g

豆まめスープ・材料 1人分

- ・玉ねぎ…20g ・人参…10g ・キャベツ…20g ・ベーコン…8g ・ゆでムキ枝豆…8g
- ・ゆで大豆…8g ・さやいんげん…10g ・トマト缶 40g
- ・調味料(コンソメ 1.8g、塩・こしょう適量、水 100cc)

作り方

- 1、玉ねぎ・人参・キャベツ・ベーコン・さやいんげんを1cm角位に切る。
- 2、鍋に分量の水を入れ火にかける。
- 3、沸騰したら、玉ねぎ・人参・キャベツ・ベーコン・ゆで大豆を加え煮る。
- 4、再び沸騰したら、コンソメ・トマト缶を加え弱火で煮込む。
- 5、アクをとり具材が柔らかくなったら、塩・こしょうを加え味を調える。

栄養ポイント

主食が「パン」の時には、具だくさんのスープを組み合わせることで、不足している栄養素を補うことができます。単品では取りにくい野菜や肉、豆類と一緒に煮込み、それぞれの旨味を活かすことで減塩にもなります。ビタミン補給にトマトを使用したり、たんぱく質補給に牛乳や豆乳を使用したりするなどバリエーションも豊富です。