

豆乳を使って減塩！

野菜たっぷり豆乳スープ

豆乳は、高たんぱく質で低カロリーなだけではありません。ほのかな甘みとコクが「だし」代わりとなり、薄味でもおいしいスープが出来ます。ぜひお試しください。

1人前の塩分
0.9g

野菜は不足しがちな食材ですが、具沢山の汁物にすると、手軽にたっぷりいただくことが出来ます。

【栄養成分(1人分)】

エネルギー	170kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	12.2g
食塩相当量	0.9g
カルシウム	83mg
食物繊維	2.3g

副菜 1つ(SV)分
(野菜 75g)

野菜の摂取量は、1日あたり**350g(小鉢料理5皿分相当)**が目安です。

(厚生労働省「食事摂取基準2015年版」より)

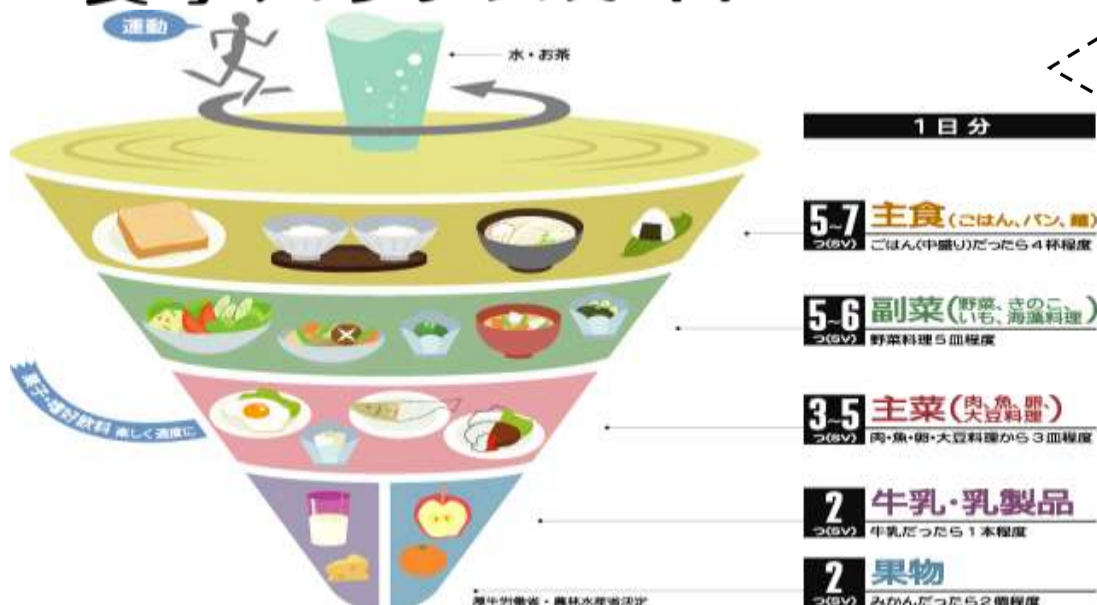
【材料4人分】

キャベツ(2枚)	120g
小松菜(1/2把)	100g
人参(1/2本)	40g
もうそう水煮	40g
えのき茸(1/2袋)	50g
豚バラスライス肉	80g
豆乳(無調整豆乳)	400cc
白だし	大匙2(15g)
好みに荒引きこしょうや卸ししょうが	

【作り方】

- ① キャベツは3cm角、小松菜は3cmの長さ、もうそうは3cm長さの千切り、人参は拍子切り、えのき茸は石づきを外し半分の長さ、豚バラ肉は1cmに切ります。
 - ② 鍋に水 200cc、えのき茸、豚肉、もうそう、人参を入れ、約5分煮ます。
 - ③ ②に豆乳、キャベツ、小松菜を加え沸騰したら白だしを加えて煮ます。
 - ④ ③をカップに盛り、お好みに薬味を添えていただきます。
- ※ 最初の水をなるべく少なく、豆乳を多めにすることでコクが増します。
※ 豆乳はぐらぐら煮ると分離するので最後に加え、ひと煮立てします。

食事バランスガイド



1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいかを示したものです。デスクワークが主で活動量が低い男性や、成人の女性はこのコマを目安にしてください。

資料作成(問合せ先)

山形県庄内保健所保健企画課

TEL0235-66-5476

山形県健康長寿推進課

健康づくりプロジェクト推進室

TEL023-630-2919

地域食生活・栄養情報ステーション 平成28年2号