

きのこ豆乳スープ



名張市ボランティア 楽食会

ひとことメモ

一日に必要な食物繊維20gの5分の1を摂取できます。

きのこ類には、食物繊維の他に、ビタミンDやカリウムが豊富です。

豆乳を牛乳に変えてもおいしいです。

【材料 4人分】

しめじ	1パック
まいたけ	1パック
えのきだけ	1/2袋
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
豆乳	200cc
水	400cc
コンソメ	1個
塩・コショウ	少々
パセリ	適宜

【作り方】

- ① 全ての野菜を食べやすい大きさに切り、鍋に水、コンソメを加え、沸騰したら、弱火で10分位煮込む。
- ② ①に豆乳を加え、塩・コショウで味を調える
- ③ スープを器に入れ、パセリを散らす。

1人分の栄養量

エネルギー52kcal たんぱく質4.4g 食物繊維3.6g 食塩相当量0.5g