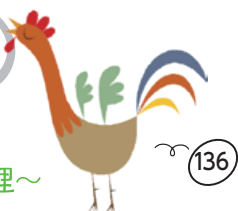


Cook Do

どう?



136

クックドゥ どう? ~今月の料理~

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
さつまいもの具たくさんスープ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 201kcal たんぱく質 6.9g
脂質 11.6g 食塩相当量 1.4g
食物繊維 1.9g

【材料 2人分】

さつまいも……………60g
しめじ……………30g
玉ねぎ……………40g
ウインナー……………2本
油……………小さじ1
コンソメ……………小さじ1
豆乳……………200cc
水……………100cc

【作り方】



① 野菜は1cm角のサイコロ状に、ウインナーは輪切りにし、油で炒める。



② しんなりしたら水を入れ、ひと煮立ちしたら、コンソメ、豆乳を加え、沸騰しない程度に煮る。お好みで塩・コショウをして出来上がり。

※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

さつまいもを切ると出てくる白い液はヤラピンという樹脂の一種で、腸の働きを助ける働きがあります。食物繊維との相乗効果でお腹の調子を整えてくれます。野菜から出たビタミンやカリウムを汁ごととれるスープはおすすめです。これから寒くなる朝におすすめの一品です。