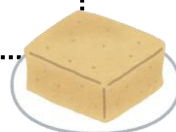


<高野豆腐入り豆乳スープ>

材料(4人分)

豆乳	200cc	玉ねぎ	100g
水	400cc	固形コンソメ	1/4個
高野豆腐	1枚	味噌	小さじ1/4
さつまい	200g		



作り方

1. 高野豆腐はめるま湯で戻し、細かく切る。
2. さつまいは皮を剥いてさいの目に切り、玉ねぎは薄切りにする。
3. 鍋に水とコンソメを入れ、高野豆腐・さつまい・玉ねぎを加えて煮る。
4. 具材が柔らかくなるまで煮て、仕上げに豆乳と味噌を加える。

1人分当たり

エネルギー： 128kcal たんぱく質： 5.2g 脂質： 2.9g
炭水化物： 20.1g 食塩相当量： 0.3g 食物繊維総量： 1.8g



<管理栄養士からのおすすめポイント>

高野豆腐

たんぱく質・カルシウム・鉄分が豊富に含まれ、長期保存も可能なため、家にあるけど炊くぐらいしか料理しないわ、という方も多いのではないでしょうか。スープに入れることで手軽に取り入れることができるので、おすすめです！

減塩できる！

このスープは塩分 0.3g (1人分) とかなり塩分が抑えられています。さつまいもと玉ねぎの甘みで塩分控えめでも美味しく仕上がります♪

是非作ってみてください！

