



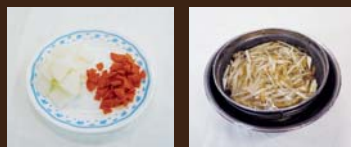
豆乳みそ汁

◎ 材料（2人分）

ダイコン	60g
ニンジン	40g
ゴボウ	60g
コンニャク	20g
油揚げ	10g
青ネギ	適量
無調整豆乳	140ml
だし汁	140ml
みそ	大さじ3/4



◎ 作り方



①ダイコンとニンジンはいちょう切りに、ゴボウはさがきにし水にさらして水気をきる。



②コンニャクは3センチ長さの短冊切りにし熱湯でゆでる。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし短冊切りにする。



③青ネギは小口切りにする。なべにだし汁を入れ、①と②を加えて煮る。



④③に火が通ったら豆乳を加え、温まったらみそを溶き入れる。わんに盛り、青ネギを散らす。



1人前

エネルギー	112 Kcal
食物繊維	3.5 g
塩分	1.0 g



豆乳みそ汁

文・レシピ・調理

石狩市食生活改善推進協議会



これからの季節に



味の決め手は豆乳です。豆乳は良質のタンパク質、レシチン、大豆サポニン、イソフラボン等が含まれ、動脈硬化予防、脳機能の活性化、便秘改善など健康にも美容にも大いに力を発揮します。

飲料としてではなく、シチューやクリームパスタなどいろいろな料理に取り入れてみてください。また具材も今回の具材に限らず、タマネギやジャガイモなどを使ってもおいしいと思います。具だくさんの「豆乳みそ汁」、ぜひ作ってみてくださいね。

ゴボウは、食物繊維の量が野菜でもトップクラス。便秘の解消、整腸、動脈硬化などの予防に効果があります。

根菜の中では、珍しい緑黄色野菜のニンジンを加え、彩りも良いです。また低カロリー食材のコンニャクも入れました。コンニャクは、低カロリー食材ですが、食物繊維を多く含み、十分存在感があります。

具材には、根菜類をたくさん使っています。ある本にはダイコンは年齢とともにおいしく感じられる野菜と書いていました。が、その通りと思うのは私だけでしょうか？漬物、煮物、おろして焼き魚や焼肉に添えるなど出番の多い野菜です。根の部分はビタミンCが多く、免疫力を高めてくれ、葉の部分は、強い抗酸化力をもつβ-カロテンやビタミンC、カルシウム、食物繊維が豊富です。

秋も深まり、温かい物が恋しい季節になりました。そこで、今回はおみそ汁ですが、豆乳を使い、いつもとはひと味違う味わいに仕上げました。