

# 根菜の豆乳スープ



大体の野菜と合います。  
里芋、じゃがいも、玉ねぎ  
ブロッコリー…  
具材はお好みで！

少量の味噌と豆乳の  
コクで減塩ができます。

## 《1人分栄養価》

| エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|-----------------|--------------|-----------|--------------|
| 135             | 8.7          | 5.2       | 0.9          |

## 材料 (2人分)

|        |             |
|--------|-------------|
| 厚揚げ    | 50g         |
| れんこん   | 40g         |
| ごぼう    | 1/2本 (40g)  |
| 大根     | 40g         |
| 人参     | 中1/3本 (40g) |
| しめじ    | 50g         |
| ねぎ     | 少々          |
| 顆粒コンソメ | 小さじ1        |
| 水      | 1/2カップ      |
| 豆乳     | 1カップ        |
| みそ     | 小さじ1 (6g)   |

## 作り方

- ① 野菜は好みの大きさに、ごぼうは斜めに切る。れんこん、ごぼうは水にさっとつけてアク抜きする。厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、2cm角に切る。しめじは小房に分ける。
- ② 鍋に①と水、顆粒コンソメを入れて火にかけて中火で煮る。
- ③ 具材がやわらかくなったら豆乳を入れて沸騰させないように少し煮てみそを入れ、味を調える。
- ④ 器に盛り小口に切ったねぎをちらす。

## 減塩 知っ得ポイント

## 塩分どのくらい？ (だし・スープ編)

塩分量

|           |            |      |
|-----------|------------|------|
| 顆粒中華だし    | 小さじ1 (25g) | 1.3g |
| 固形コンソメ    | 1個 (5.3g)  | 2.3g |
| 顆粒和風だしのもと | 小さじ1 (3g)  | 1.2g |

(八訂成分表より)

だしやスープの素はお料理を簡単に、  
そしてレパートリーを増やしてくれます。  
それぞれの塩分量を考慮して調味料を  
加減しましょう。