

季節の変わり目！あったかスープで風邪予防♪ レタスとしめじの中華風豆乳スープ

材料 4人分

- レタス ～ 80g (外側の大きい葉2枚分)
⇒ 食べやすい大きさにちぎる
- しめじ ～ 1/2房 ⇒ 石づきを取ってほぐす
- 玉ねぎ ～ 100g (約1/4個) ⇒ 繊維に沿って薄切り
- 豆乳 ～ 400ml (※調整・無調整どちらでもよい)
- 水 ～ 100cc
- ごま油 ～ 小さじ2
- 昆布茶 ～ 小さじ2
- いりごま ～ 小さじ1



作り方

- ① 鍋にごま油を入れて中火にし、玉ねぎに火が通るまで炒める。
- ② ①にしめじを加えてさっと炒め、豆乳・水を入れて弱火で煮る。
- ③ フツフツとしてきたらレタス、昆布茶、いりごまをひねりながら入れてさっと煮る。
※豆乳の風味が飛ばないように、沸騰させないように火加減で作しましょう！
- ④ 器に盛り付けて完成。

豆乳は鉄分が豊富！

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
100	4.1	6	47	1.5	1.4	0.6

【ワンポイント】

♪カルシウム不足が気になる方は、牛乳に変えても美味しくできます！

♪レタスは加熱をしてもシャキシャキ感が残るので、チャーハンに入れるのもおすすめです。



【鉄分の1日あたりの摂取推奨量】

女性(月経あり) 10.5mg
女性(月経なし) 6.5mg

男性 7mg

★鉄分は貧血の予防や、血液の正常な循環に大切な栄養素です。特に女性は貧血になりやすいので、意識して摂取しましょう。

【鉄分の多い食材】

レバー、まぐろ、あさり、切干大根、きなこ など

