



# 今月のレシピ



「おしえて先生」で紹介（三重県エリアで放送中）

3月のテーマ：更年期障害の対策・改善法

## ◆具沢山豆乳スープ



### ●材料（2人分）

- 煮大豆……………40g
- ベーコンブロック……………40g
- たまねぎ……………50g
- にんじん……………40g
- セロリ……………40g
- 豆苗……………20g
- にんにく……………1片（5g）
- コンソメ……………1個（5g）
- 豆乳……………2C（400g）
- オリーブオイル……………大1（12g）
- 塩……………適宜

### ●作り方

- ① ベーコンブロック、たまねぎ、にんじん、セロリは1cm角に切る。
- ② にんじんは下茹でする。
- ③ 豆苗は3cm長さに切る。
- ④ にんにくはみじん切りにする。
- ⑤ 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくのみじん切りを炒める。香りが立ってきたら、①の材料と煮大豆を加えさらに炒める。
- ⑥ 鍋の材料にオリーブオイルがなじんだら、豆乳を加え、煮立ったらコンソメを加える。
- ⑦ コンソメが溶けたら、③の豆苗を加えてさっと煮る。
- ⑧ 塩で味を整える。

### ●栄養素（1人分）●

エネルギー……………	265kcal	炭水化物……………	11.9g
たんぱく質……………	16.8g	食塩……………	1.6g
脂質……………	16.9g	食物繊維……………	3.4g