

～管理栄養士考案～ おすすめレシピ

＜レンジで簡単！鉄分たっぷり、豆乳味噌スープ＞

ポイント

- ・鍋を使わず、レンジで簡単に作ることができます。
- ・1日に必要な鉄と、鉄の吸収を助けてくれるビタミンCをスープにすることで余さず摂取することができ、鉄の吸収率もupします。



(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄	ビタミンC	食塩相当量
158kcal	10.7g	5.4g	18.0g	7.6mg	74mg	1.8g

材料 (1人分)



- 調整豆乳・・・・・・・・・・・・・120ml
- じゃがいも・・・・・・・・・・・・・40g(1/3個)
- 冷凍ブロッコリー・・・・・・・・・・40g(4個)
- 小松菜・・・・・・・・・・・・・30g(1/2株)
- あさりの水煮缶(身のみ)・・・・・・15g
- 顆粒鶏ガラスープの素・・・・・・・・1.6g(小さじ2/3)
- 味噌・・・・・・・・・・・・・6g(小さじ1)
- 水・・・・・・・・・・・・・50ml
- 胡椒・・・・・・・・・・・・・少々

作り方

- ① 皮を剥いたじゃがいもを1cm角に切る。小松菜は根元を切り落とし3cm程度にざく切りしておく。
- ② 耐熱容器に切ったじゃがいもと水を加え、ふんわりとラップをしてレンジで600W1分30秒加熱する。
- ③ ②に味噌・鶏ガラスープの素を溶き入れて、豆乳を加え軽く混ぜる。
- ④ 冷凍ブロッコリー、小松菜、あさりを加えてスープとなじませたらラップをせずに再度レンジで600W2分加熱する。
(※さらに温めたい場合は突沸の恐れがありますので、様子を見ながら小刻みに加温してください)
- ⑤ 器に盛り付け、胡椒を振りかけたら完成。

アレンジ

- ・じゃがいもやブロッコリーの他に、さつまいもやキャベツ、白菜に変えてもビタミンCを豊富に摂ることができます。
- ・カルシウムをたっぷり摂りたい方は豆乳の代わりに牛乳を使うのもおすすめです。

