



★ ★ ★ ★
管理栄養士考案

おすすめレシピ



〈黒胡麻豆乳の食べるスープ〉

ポイント

- ・黒胡麻を加えることでほうれん草や人参に含まれる、目の機能・健康を保つビタミンAの吸収を上げることが出来ます。また、黒胡麻には目を守る成分のアントシアニンも含まれています。
- ・ほうれん草には目の健康を保つルテインも含まれています。



材料 (1人分)

- ・ツナ缶(水煮)・・・70 g(1缶)
- ・ほうれん草・・・100 g(1/2束)
- ・にんじん・・・25 g(1/6本)
- ・無調整豆乳・・・100ml(1/2カップ)

- ④
- ・すりごま(黒)・・・小さじ2
 - ・めんつゆ(3倍濃縮)・・・大さじ1

栄養価計算(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンA	ビタミンB1
159kcal	18.7g	5.1g	12.4g	1.9g	540μg	0.19mg

作り方

- ① ほうれん草を水で洗い、水気を切る。
- ② 茎の部分は切り落とし、残りは4cm程度の食べやすい長さに切る。
- ③ 人参はよく洗い、皮つきのまま千切りにする。
- ④ 大きめの耐熱ボウルに②③とツナ缶を入れて④と豆乳を加え、軽く混ぜ合わせふんわりとラップをし、600W 2分レンジで加熱する。
- ⑤ ④を一度取り出し、軽く混ぜてから再度600W 2分レンジで加熱してお皿に盛り付けたら完成。
(※さらに温めたい場合は突沸の恐れがありますので、小刻みに様子を見ながら加温してください)



アレンジ

- ・ほうれん草は小松菜に代えてもおいしく召し上がれます。
- ・レンジで加熱する前にスプーンですくった絹豆腐(50g)を加えると、さらに満足感のある一品になります。

