

小西作

アガラーめし!



～鉄分補給～

野菜たくさん豆乳スープ♪

2人分

作り方

じゃがいも 1ケ (中100g)

玉ねぎ 1/2 (中100g)

かぼちゃ 70g

ベーコン (ブロック) 60g

ブロッコリー 40g

しめじ 1/2パック

豆乳 (無調整) 500cc

コンソメ 小さじ1

塩 少々

こしょう 少々

オリーブ油 小さじ1

1.じゃがいも・かぼちゃは皮を剥き、ベーコンと一緒に1.5センチくらいのさいの目に切る。玉ねぎは千切り、ブロッコリーは小房に分けて小さく切る。

2.じゃがいも・かぼちゃを水から茹でて、竹串が通るまでやわらかくなったら火を止めてザルにあける。ブロッコリーは沸騰したお湯から茹でる。

3.お鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎを炒め順にベーコン、しめじ、下ゆでしたじゃがいも・かぼちゃを入れて炒めていく。

4.豆乳を入れ、煮立ってきたらコンソメを入れる。

5.塩、こしょうで味を整えて、最後にブロッコリーを入れる。

6.お皿に盛りつけたら完成!

栄養成分表 (1人分の含有量)

11g
タンパク質

8g
脂質

18g
炭水化物

1.1g
食塩相当量

215
kcal

今月のテーマは『鉄分補給』ということで今回はビタミンCがいっぱい入った野菜を使い、スープを作りました! 前回のレシピで鉄の成分について説明がありましたが覚えていませんか♪ 初めになぜビタミンCのワードを出したかというと”鉄はビタミンCと一緒に摂取することで吸収が高まる”からです! ビタミンCが豊富なじゃがいも・ブロッコリーを入れているので鉄がたくさん摂れるスープになっています。鉄がたくさん入っている食材を摂取するのもいいのですが、鉄とビタミンCの献立を考えて摂取するののも一つの方法です! 貧血予防・鉄不足の方は食べるべし! ベーコンも入っているので主菜・副菜と一緒に摂れます! このレシピにパンとサラダで理想的な朝ご飯に! チーズなんかも上にのせてもおいしいですね! ぜひ、作ってみてください!