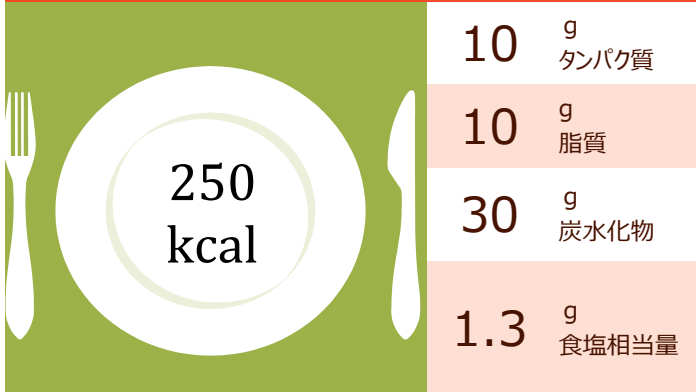


11月上旬：上萩

アガ〜ラめし!



栄養成分表 (1人分の含有量)



～骨強化レシピ～ 豆だくさんスープ♪

2人分		作り方
サツマイモ	100 g	1. 玉ねぎをスライス、サツマイモはさいの目にカットする 2. 鍋にバターを入れて、玉ねぎとサツマイモを炒める。玉ねぎに火が通れば豆乳を入れ、枝豆、大豆も入れる 3. 中火でゆっくりと火を通す 4. 沸騰したら火を止め、ブイオンを溶かし、ブラックペッパーで味を調える 5. 器に盛れば完成！
玉ねぎ	1/2個	
枝豆	20 g	
大豆	20 g (蒸し大豆使用)	
豆乳	400ml	
ブイオンキューブ	1個	
ブラックペッパー	少々	
バター	5 g	

アンケート
用紙

感想やご意見
があれば記入し
て切りとり更衣
室のアンケート
箱に入れて下さ
い

今回は骨強化レシピということで豆をたくさん使いました！豆には女性ホルモンと類似した働きを持つイソフラボンが豊富に含まれているだけでなく、良質なたんぱく質も豊富に含まれています！！たんぱく質は身体の構成成分であり骨もたんぱく質がなければ作れません！サツマイモを入れることで身体のガソリンとなる炭水化物もしっかりと摂取できます！サツマイモは血糖値も上がりにくい食材なのでエネルギー摂取にはお勧めです！この一品で骨粗鬆症予防やアスリートの疲労骨折を予防することができます！朝食がパンだけの方はもう一品追加で豆だくさんスープを食べましょう！