

血圧が気になる方へ

かぼちゃのスープ

管理栄養士のレシピ No.106



かぼちゃには、ビタミンEが含まれ抗酸化作用により血管をしなやかに保つ働きがあります。またカリウムも含まれており、過剰にとりすぎたナトリウムの排泄を促します。カリウムは水に溶けだす性質のため、汁も残さず食べることで栄養を逃すことなく摂取することができます。

冷凍を使うことで辛い切る作業を省けます。寒い日にどうぞお試しください。



1人分 エネルギー116kcal 塩分1.0g 調理時間15分

【材料】 2人分

- ・ 冷凍かぼちゃ …100g
- ・ たまねぎ …60g
- ・ にんじん …40g
- ・ しめじ …40g
- ・ みそ …小さじ2
- ・ 和風顆粒だし …1g
- ・ 無調整豆乳 …200ml
- ・ 水 …100ml
- ・ こしょう (粗挽きでも可) …適量

【作り方】

- ① たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにし、しめじは石づきをとりほぐす。
- ② 鍋に水、和風顆粒だし、にんじん、たまねぎ、冷凍かぼちゃを入れ沸騰させる。
- ③ 沸騰したらしめじを入れる。
- ④ かぼちゃとにんじんがやわらかくなったら、みそを溶き入れる。
- ⑤ 豆乳を入れ沸騰直前で火を止める。
- ⑥ 盛り付け後にこしょうをふる。