

No.66

今月の食材

豆乳



☑調整豆乳と無調整豆乳があり、無調整豆乳の方が栄養価が高い。

大豆の栄養素を手軽にとれて
消化吸収もいい優れたもの

大豆に含まれるサポニンやビタミンEには抗酸化作用があり、肌や髪を美しく保つことに繋がります。豆乳には乳酸菌のエサとなるオリゴ糖が含まれているので、腸内の乳酸菌が増え、腸内環境が整うことで便秘解消にも。



豆乳は一日あたり200mlを目安に、適量を心掛けましょう

温・冷どちらでもおいしい☆
豆乳でかぼちゃのポタージュ

1食のエネルギー133 kcal 塩分 0.9g 調理時間 15分



材料（2人分）

豆乳	200ml
かぼちゃ	1/8
水	50ml
コンソメ	4g
有塩バター	5g
パセリ	少々

作り方

- ①かぼちゃを皮ごとラップで包み、箸でささるくらい柔らかくなるまで電子レンジで温める。（600Wで3～4分）
- ②ミキサーに熱々のかぼちゃと豆乳を入れペースト状になるまでミキサーにかける。
- ③ミキサーから鍋にうつし、パセリ以外の材料をいれコンソメがとけて味が均一になったら、皿に入れてパセリを上からかければ出来上がり。