

## 今月のおすすめレシピ ～具たくさん豆乳スープ～



冬にサラダなどの冷たい生野菜は食べ辛いときは、暖かいスープにすると野菜のかさが減りたっぷり摂ることができるのでお勧めです！

### 材料(2人分)

・にんじん	20g	・水	80ml
・玉ねぎ	60g	・コンソメ	4g
・しめじ	80g	・塩	少々
・オリーブ油	小さじ1	・こしょう	少々
・豆乳	160ml	・パセリ	少々

### 作り方

- ①にんじんと玉ねぎは皮をむき 1cm 角の大きさに切る。  
しめじは石突きをとって小房にわける。
- ②鍋にオリーブ油を入れて火にかけ、にんじん、たまねぎ、しめじを加え炒める。
- ③しんなりとしたら豆乳、水、コンソメ入れて弱火で煮込む。
- ④塩、こしょうで味を調べ、器に盛り付けてパセリをかける。

### 1人分あたりの栄養価

エネルギー73kcal たんぱく質 4.5g 脂質 3.0g 食塩相当量 1.1g



冬のコンビニでよく見かける肉まんのカロリーは？

肉まん 1個で約 **200~300kcal**

肉まんはおやつとして食べる人が多いですが、食事以外で摂取するにはカロリーが高い食べ物です。

