

具沢山!!

かぼちゃの豆乳スープ



-材料(2人分)-

かぼちゃ 80g オリーブオイル 小さじ1
にんじん 40g 無調整豆乳 300cc
玉ねぎ 50g コンソメ顆粒 3g
しめじ 40g 水 150ml
ベーコン 15g



-作り方-

1. かぼちゃはワタ取って一口大に切り、野菜とベーコンは皮をむき1cm角に切る。しめじは石づきを取り割いておく。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ・にんじん・ベーコンを炒める。
3. しんなりしたら水・コンソメ・かぼちゃを加え、沸騰するまで中火にかける。沸騰したらアクをとり、弱火にする。
4. かぼちゃに火が通ったら豆乳を加え、ふつふつしたら火を止める。
5. 盛り付けたら、完成!

-栄養価(1人分)-

エネルギー 199kcal
たんぱく質 8.4g
脂質 11.5g
炭水化物 15.6g
食塩相当量 1.1g
カリウム 664mg

カリウムを効率よく摂るには・・・?



カリウムは水溶性の栄養素(ミネラル)です。なので、水につけたりゆでたりすると水にカリウムが溶けだしてしまいます。野菜や果物を生で食べたり、スープにして汁を一緒に飲むことでカリウムを無駄なく摂取することができます。 ※パックの生野菜や果物の缶詰は、加工時にカリウムが減少している可能性もあるので、摂取量を増やしたい場合は未加工がオススメです☆

POINT 参考

【1日のカリウム推奨量】男性・・・3000mg 以上
女性・・・2600mg 以上

※日本人の食事摂取基準(2020年版)参照

ピノキオ薬局の
インスタグラムでも
情報配信中☆



@PINOKIO_PHARMACY

ピノキオ薬局 管理栄養士作