

今月のオススメレシピ

2019.12
第69回
担当:佐藤



第69回のテーマ「冬にぴったり！豆乳を使ったレシピ」

12月に入り、寒くなってきましたね。冬に定番のレシピといえば鍋！今回は豆乳を使って鍋やスープとしても食べられるレシピをご紹介します。

野菜ときのこの豆乳鍋



調理時間 約25分

材料 (2人分)

鍋のスープ (洋風)

豆乳 300ml

洋風だし 300ml

黒こしょう お好みで

洋風か和風
お好きな方で
作ってみてください！



鍋のスープ (和風)

豆乳 300ml

和風だし 300ml

みそ 小さじ2

すりごま お好みで

鍋の具材

えのき 1袋

まいたけ 1/2袋

白菜 1/8個

鶏もも肉 150g

今回のレシピで
使った具材はこちら！
冷蔵庫にある野菜や
きのこ等なんでも
入れちゃってください！

作り方

- ① えのき・まいたけはいしづきをとって手で食べやすい大きさにほぐす。
- ② 白菜は約2センチのざく切りにする。
- ③ 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にだしを入れ、火にかけ、①②③を入れ具材に火が通るまで煮込む。
- ⑤ 具材に火が通ったら豆乳を入れ、沸騰させない程度に温める。
※和風だしの場合はこの後火を止めてみそを溶き入れて下さい。
- ⑥ お好みで黒こしょう(洋風)やすりごま(和風)をかけて出来上がり。



管理栄養士からヒトコト★

豆乳にはビタミンB群、大豆イソフラボン、たんぱく質など様々な栄養素が含まれています。特に大豆イソフラボンは、骨からカルシウムが溶け出すのを防いでくれたり、美肌にも役立ちます。

栄養成分 (1人分)

エネルギー：336kcal

たんぱく質：23.1g

脂質：20.3g

炭水化物：18.8g

食塩相当量：1.0g