

2019 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

3月

~美肌レシピ~ 「ピリ辛豆乳スープ」



栄養価(1食当たり)

エネルギー	79kcal
炭水化物	9.2g
たんぱく質	4.3g
脂質	2.8g
塩分	0.4g



この組み合わせが
オススメ♪

- ちらし寿司
- 炭酸いちごゼリー

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
難波望香さん、藤岡杏那さん、渡邊真悠さんが考案しました。
監修:門 利恵先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

筋肉、内臓、皮膚、髪、爪などを構成するために必要な栄養素である「たんぱく質」。大豆には良質なたんぱく質が豊富に含まれます。栄養価の高い大豆製品である豆乳を使用し、大豆を発酵させた味噌とラー油で味にアクセントをつけました。具材のキャベツにはビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必要なビタミンです。また、にんじんはβ-カロテンが豊富です。β-カロテンは、体内でビタミンAに変換され、皮膚や目などの健康に必要な不可欠な栄養素です。

材料と作り方 (2人分)

~材料~
無調整豆乳
水
キャベツ
にんじん
たまねぎ
大根
万能ねぎ
みそ
とりがらだし
ラー油

160g
100g
40g
30g
30g
30g
6g
12g
2g
適宜

~作り方~

- ①キャベツ、にんじん、たまねぎ、大根を1cm角で切り、万能ねぎを小口切りにする。
- ②豆乳と水を鍋に入れ、温まったらにんじん、大根を加えて煮る。
- ③②にたまねぎ、キャベツを入れ、柔らかくなったら味噌、とりがらだしを加えて味を調える。
- ④器に盛り、万能ねぎを添え、ラー油をかけて完成。

79kcal



