

# 2023 美活食 ~ 肌活 ~

## 「まめたっぷりミネストローネ」

5月



### 栄養価(1食あたり)

エネルギー	195kcal
炭水化物	21.5g
たんぱく質	17.4g
脂質	6.6g
塩分	1.0g

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生

青さん、黒須さん、津村さんが考案しました。

監修:小川美弥子先生(管理栄養士)

### このレシピのポイントは???

たんぱく質を手軽に摂取できるスープです。たんぱく質は、体内のコラーゲンを生成したり、お肌のターンオーバーを正常に行うための大切な栄養素です。スープに含まれるグリーンピースや大豆からは、皮膚の抵抗力を高める働きのあるイソフラボンが摂取できます。これらのマメ科の食物は、女性ホルモンの一部であるエストロゲンの合成を助けたり、精神状態の安定化、肌のうるおいやつやを守るといった効果が期待できます。

### 材料と作り方(2人分)

材料	
グリーンピース	40g
大豆	40g
玉ねぎ	100g
人参	20g
にんにく	10g
ささみ	70g
黒こしょう	少々
いりごま	6g
固形ブイヨン	2g
水	500ml
食塩	1.2g
オリーブオイル	適量

195kcal



### 作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん切り、人参は4cmの細切りに切る。ささみも1口大の大きさに切る。
- ② 鍋にオリーブオイルと玉ねぎ、人参を入れて、さっと火を通したら、つぶしたにんにくを入れ、強火で炒める。
- ③ 玉ねぎが透明になったら、ささみとグリーンピースと大豆を入れ、炒める。
- ④ 豆の色が鮮やかになったら、水500ml、固形ブイヨンを入れ、沸騰させる。
- ⑤ 沸騰したら、灰汁を取り、器に盛りつける。
- ⑥ 黒コショウといりごまをふれば出来上がり!