

2025 美活食 ~ 腸 活 ~

「豆乳キムチ春雨スープ」

12月



栄養価(1食当たり)

エネルギー	354 kcal
炭水化物	37.0 g
たんぱく質	17.7 g
脂質	16.6 g
塩分	3.2 g

帯広大谷短期大学地域共生学科 食と栄養コース2年生

樽見さん、福田さんが考案しました。

監修:石澤志穂先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

腸内環境の改善にも良いといわれている、キムチや豆乳、食物繊維を含む、オクラや緑豆春雨を使用した一品。オクラのねばねば成分のペクチンは、善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えてくれます。春雨は低カロリーでありながら、腹持ちがよいのでダイエットにも適しています。ぜひ作ってみてください!

★材料と作り方(2人分)★

材 料

緑豆春雨(乾燥)	25g
キムチ	70g
鶏ひき肉	25g
オクラ	10g
しいたけ	5g
サラダ油	小さじ1/2
鶏ガラの素	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
豆乳	250ml

〈お好みでトッピング〉

すりごま	小さじ1
青ネギ	0.5g
ラー油	0.3g

作り方

- ① オクラを3mm幅、しいたけを1mm幅(薄切り)に切ります。
- ② お湯を沸かし、緑豆春雨を入れて2分ほど茹でます。
茹で終わったら、しっかり水気を切ります。
- ③ ②で使ったお湯でオクラをさっと湯通しします。
- ④ フライパンで鶏ひき肉に火を通します。※サラダ油使用
- ⑤ 緑豆春雨、キムチ、鶏ひき肉、鶏ガラの素、豆乳、ごま油、シイタケの順で耐熱容器に入れていきます。
- ⑥ ⑤にふんわりラップをかけ、電子レンジで加熱します。
600w→4分
500w→4分50秒
- ⑦ ⑥にオクラ、すりごま、青ネギ、ラー油をかけると完成!
☆すりごま、青ネギ、ラー油はお好みで

354kcal

