

豆乳を使うことで  
優しくまろやかな口当たりに。

理想的なバランス献立の一例

	主食	副菜	主菜	牛乳製品	果物
朝	ごはん	もやしと青梗菜のナムル	ベーコンエッグ	ホットカフェオレ	みかん
昼	主食・主菜 さんまのトマトパスタ	南瓜と蓮根のグリルサラダ ほうれん草とコーンのみそバタースープ		デザート ヨーグルト	
夕	ごはん	主菜・副菜 コク旨! 長芋の豚肉ロール	副菜 きのこたっぷり豆乳スープ <a href="#">レシピはこちら</a> ひじきとごぼうのデリ風あえ		りんご

1日あたりの塩分摂取量  
目標値(成人)

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

栄養のバランスをとり、たんぱく質の摂取と  
高齢者の低栄養・フレイル予防をこころがけましょう!

食育  
レシピ

# きのこたっぷり 豆乳スープ

あしたの食卓研究所



(日本食育コミュニケーション協会)

豆乳の甘さときこの旨味で食が進みます。時短で作れる、ほっこりスープレシピです。

きのこはレシピの量より増やしてもOKですよ。

## 材料(4人分)

椎茸4個(50g)、しめじ1p(100g)、舞茸1p(100g)、  
ハム3~4枚(40g)、玉ねぎ1/2個(70g)、  
みじん切りにんにく1片分(10g)、豆乳2カップ(400ml)  
調味料 [ 水1カップ(200ml)、コンソメ(顆粒)小さじ2、  
塩少々、黒こしょう少々、オリーブ油小さじ2

## 下準備

- ① 椎茸は軸を取って薄切りにし、しめじと舞茸は石づきを切り落として、手でほぐす。
- ② ハムは細切りに、玉ねぎは薄切りにする。

## 作り方

- ③ 鍋にオリーブ油、にんにくを入れて熱し、香りが立ったらきのこ類、ハム、玉ねぎを加え、しっかりと炒める。焼き色が付いたら、水、コンソメを加え、ふたをして4~5分煮る。
- ④ 豆乳を加えて軽く煮、塩・黒こしょうで味を調える。

きのこたっぷり  
豆乳スープの  
栄養価(1人分)

エネルギー  
110 kcal

たんぱく質  
7.6 g

脂質  
5.8 g

塩分  
0.9 g

## ● 台所ワンポイント

- \*きのこの種類はお好みの組み合わせで楽しんでください。
- \*豆乳を入れたら、煮立つ直前に火を止めましょう。

