

【豆とかぼちゃのカレースープ】

材 料 (2人分)

ゆでミックスビーンズ・50g
かぼちゃ・・・・・・・・60g
にんじん・・・・・・・・20g
ウインナー・・・・・・・・40g
切干大根・・・・・・・・5g
水・・・・・・・・300ml
たまねぎ・・・・・・・・40g
オリーブオイル・・・・4g(小さじ1)
カレー粉・・・・・・・・1g(小さじ1/2)
コンソメ・・・・・・・・0.5g
塩・・・・・・・・0.5g



切干大根は、カルシウムや食物繊維を多く含む食品です。また戻し汁を使うことでうま味が増えます。

作 り 方

- ① はさみで切干大根を2cm長さにカットする。ボールにさっと洗った切干大根を入れ、300mlの水で10分戻しておく。
- ② 角切りにしたたまねぎとにんじんをオリーブオイルで炒め、5mm幅輪切りに切ったウインナーを加えさらに炒める。
- ③ 切干大根を戻し汁ごと鍋に入れ、コンソメ、ミックスビーンズを加えて煮る。
- ④ 沸騰したらアクを取り、1cm幅×2cm長さに切ったかぼちゃを加えて柔らかくなるまで蓋をして煮る。
- ⑤ カレー粉、塩を加えて味を整える。

・カレー粉が味のアクセントになっています。

★1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	Ca	鉄	食物繊維	食塩相当量
160kcal	5.7g	9.3g	46 mg	1.1 mg	5.1g	0.5g

【豆とかぼちゃの豆乳スープ】

材 料 （ 2 人 分 ）

ゆでミックスビーンズ・50g
ゆで大豆・・・・・・・・・・20g
かぼちゃ・・・・・・・・・・80g
たまねぎ・・・・・・・・・・50g
にんじん・・・・・・・・・・25g
バター・・・・・・・・・・4g(小さじ1)
オリーブオイル・・・・・・・・4g(小さじ1)
塩・こしょう・・・・・・・・少々
豆乳・・・・・・・・・・100ml
水・・・・・・・・・・100ml



豆乳を牛乳に変更すると
カルシウム量UP



作 り 方

鍋にオリーブオイルを入れ、薄切りのたまねぎとにんじんを加えて炒める。

- ① 水を入れて、かぼちゃ、ミックスビーンズ、大豆を加えて煮る。
- ② 沸騰したらアクを取り、蓋をしてかぼちゃが柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ③ 豆乳を加え、塩、こしょう、バターを加えて味を整える。



・豆乳は牛乳に比べて、鉄やマグネシウムを多く含んでいます。加熱しすぎると分離してしまうので注意してください。

★1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	Ca	鉄	食物繊維	食塩相当量
150kcal	6.6g	6.7g	47 mg	1.7 mg	5.8 mg	0.5g