

健康食育ナビ

風邪やインフルエンザなどの感染症が流行してくる時期です。免疫力向上のためにも、ビタミン豊富な旬の野菜をたっぷり摂取しましょう。

白菜としめじのごま豆乳スープ (4人分)

<材料>

白菜	140g
しめじ	80g
水菜	20g
生姜	10g
固形コンソメ	1個
水	200cc
調整豆乳	300cc
ねりごま	大さじ1
塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① 白菜は1cm幅の細切りにする。
しめじは石づきを取って小房に分ける。
水菜は3cmの長さに切る。
生姜はすりおろす。
- ② 鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、沸騰したら白菜・しめじ・生姜を加えてふたをして白菜がしんなりするまで煮る。
- ③ ②にねりごま・豆乳を加え、塩・こしょうで味を調える。
※ねりごまは少量のスープに溶かしてから加える。
- ④ ③を器に盛り付け、水菜をのせる。



管理栄養士の

栄養アドバイス！

白菜にはビタミンCやカルシウム、カリウムといった栄養素が含まれています。ビタミンCは免疫力向上に効果があります。

さらに生姜は体を温めてくれますので寒くなるこれからの時期におすすめのレシピです。

1人分	エネルギー	食塩相当量
	84kcal	0.7g

毎月19日は「食育の日」です。