



ヘルシークッキング第11号 「貧血予防」参照

小松菜としめじの 豆乳スープ



材料(2人分)

小松菜	150g
たまねぎ	1/4 個 (80g)
しめじ	50g
ベーコン	2 枚 (35g)
バター	10g
水	150mL
豆乳	150mL
白だし	大さじ 2 (30g)
塩こしょう	少々

栄養成分表示：1人前あたり

エネルギー	154kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	10.5g
炭水化物	10.7g
鉄分	3.4mg
食塩相当量	0.7g

【作り方】

- ① 小松菜は根元を切り落とし 3cm 幅に切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを切り落とし手でほぐす。ベーコンは 5mm 幅に切る。
- ③ 中火で熱した鍋にバターを入れて溶かし、②を入れて炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりとしてきたら①と水を加えて中火で 5 分程煮込む。
- ⑤ 小松菜に火が通ったら豆乳と白だしを入れて中火のまま沸騰直前まで温め火から下ろす。
- ⑥ 最後に塩こしょうで味と調え完成。

Menu column 小松菜のちから

小松菜は、ビタミン・ミネラルに富み特にカルシウムの量は牛乳を超え野菜の中ではとび抜けています。また鉄分を多く含むため貧血改善・予防にはおすすめの食品です。

美肌・美容

小松菜はビタミンC含有量が多く、肌のハリや弾力を保つ美肌作用があるほか、鉄分の吸収を補助してくれるため貧血予防にも最適です。

骨粗しょう症予防

小松菜には骨を丈夫にするカルシウムとカルシウムの吸収を補助してくれるビタミンKが豊富に含まれているため、より骨粗しょう症予防におすすめです。

抗酸化作用

βカロテンを多く含み、紫外線やストレス・飲酒などから作られる活性酸素から体を守り、老化や生活習慣病を予防します。



是非ご覧ください！！

