



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

ひよこ豆と 野菜のスープ



【エネルギー109Kcal, たんぱく質 3.1g
食物繊維 4.3g 食塩相当量 0.5g】



ひよこ豆
別名 Chickpea
形状がひよこの形
に似ています。

【材料】(2~3人分)

玉ねぎ	1/2個
人参	1/3本
キャベツ	2枚
えのき	1/2袋
ひよこ豆(ゆでたもの)	80g
オリーブ油	大さじ1
塩、胡椒	各少々
料理酒	大さじ1
顆粒ブイヨン	小さじ2
水	2カップ
スナックいんげん	2~3本

【作り方】

- ① 野菜は1cm程度の角切りにする。えのきは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にオリーブ油をひき、玉ねぎに塩をふり炒め、しんなりしたら他の野菜、料理酒を加えて炒め合わせる。
- ③ ひよこ豆、顆粒ブイヨン、水(ひたひた)を加えて蓋をして10分ぐらい煮る。
- ④ 残りの水を加えて、全体に火が通るまで煮る。
- ⑤ 胡椒を加えて味をととのえ、器に盛り、ゆがいたスナックいんげんを添える。

野菜の栄養と美味しさがぎゅっとつまった野菜が苦手な方でも美味しくいただけるスープです。たんぱく源には低脂肪高たんぱくの豆であるひよこ豆を使用しています。

気温の変化が激しい梅雨や季節の変わり目は体調を崩しやすい季節です。そのためには身体の免疫力アップがとても大切です。抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eは免疫力アップに欠かせない栄養素です。にんじんは体内でビタミンAに変わるβ-カロテン、キャベツにはビタミンCが含まれています。野菜に含まれる水に溶けやすい水溶性ビタミン類は、スープにすることで余すことなく、栄養を摂取することができます。

玉ねぎに含まれるツンとした辛味成分(硫化アリル)は塩をふって、じっくりと炒めることで甘味に変わります。また、玉ねぎを炒めている間に他の野菜を切ると時短にもつながります。



健康づくり支援センター
栄養・食育コーディネーター
管理栄養士
竹内 ひろみ

武蔵野市民の皆様へ無料「食事♡(ハート)診断」のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると分析結果と食生活改善に繋がるアドバイスが郵送で届きます。「一人暮らしを始めた息子の食事が気になる！夜遅い夫の食事が気になる！子どもの食事、自分の食事が気になる！」毎月15名限定です。申込は下記へ！

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793



HP <http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>
facebook <https://www.facebook.com/kenkoudankun>