



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

## トマトの簡単ビシソワーズ



### 【材料】(1~2人分)

トマトジュース	1カップ
豆乳(または牛乳)	2/3カップ
粉チーズ	小さじ2
オリーブオイル	小さじ1/2
にんにくすりおろし	少々
塩・こしょう	少々

### 【作り方】

- ①全ての材料を混ぜ合わせる。
- ②器に盛付け、パセリなどを上にちらして完成。

**【エネルギー 118. k cal, たんぱく質 6.4 g  
カルシウム 78.1 mg、食塩 1 g】**



人材バンク  
管理栄養士  
嶋崎 淳子

不足しがちな栄養素が摂れ、美味しく手軽にいただけるメニューなので、お子さんや高齢者、忙しい方におすすめです。作業工程は混ぜるだけで、調理器具もスープ皿一つでも出来てしまう、洗い物も要らない超お手軽なスープです。パーティーやおもてなしなどの際にも、手間をかけずにお洒落な一品になるので、お料理好きのかたでもレパートリーの一つに加えておくと便利です。

バリエーションとして、豆乳の代わりに牛乳を使うこともできますし、よりリッチに濃厚なスープにしたい場合は、生クリームを加えたり、トマトジュースの代わりにトマトピューレを使うと豪華な一品に仕上がります。また、夏は冷やした材料を混ぜるだけで冷製スープになり、冬は電子レンジで温めると温かいスープとしていただくことも可能です。大人好みのテイストにするには、ブラックペッパーやタバスコなども上手に利用してもよいでしょう。

栄養としては、不足しがちなカルシウムを豆乳、粉チーズから補給しつつ、低カロリーでコレステロールをコントロールしてくれるオリーブ油により、コレステロールを上げることなく、骨粗鬆症を予防に有効なメニューです。またトマトのリコピンや、豆乳の植物性のたんぱく質と脂質、そしてイソフラボンなども現代人にとってはヘルシーで摂りたい栄養素が効率よく摂取することができます。是非、お試しください。

### 武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】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、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【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



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