



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

## レンズ豆と夏野菜の スープ



### 【材料】（2人分）

・玉ねぎ	1/2 個
・エリンギ	1 本
・なす	1 本
・パプリカ	1/4 個
・レンズ豆	30 g
・ホールトマト缶詰	1 カップ
・水	1 カップ
・ココナッツミルク	大さじ 2

### 【調味料】

・塩	小さじ 1/4
・胡椒	適量
・オリーブ油	大さじ 1
・料理酒	大さじ 1
・スープの素	小さじ 1

### 【作り方】

- ① 野菜は 1 c m 程度の角切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、玉ねぎに塩と料理酒をふりながら炒め、その他の野菜も加えて炒め合わせる。
- ③ レンズ豆、ホールトマト缶詰、水、スープの素を加えて 10 分ほど煮る。
- ④ ココナッツミルクを加えて 5 分ほど煮て出来上がり。お好みで胡椒を加える。
- ⑤ 器に盛り、お好みでグリーン系の野菜（オクラなど）を添える。

### 【1人分】

エネルギー	145Kcal	たんぱく質	5.5 g
脂質	6.6 g	炭水化物	19.8 g
食塩相当量	1.2 g		



レンズ豆は良質な植物性たんぱく質が豊富に含まれており、ベジタリアンの方が多い、インドやネパールなどでは貴重なたんぱく源となっています。たんぱく質は体を構成する貴重な栄養素ですが、動物性たんぱく質と植物性たんぱく質には、それぞれに含まれているたんぱく質以外の栄養素に違いがあるため、両方をバランスよく摂取することが大切です。

レンズ豆にはビタミン B 群や鉄分、食物繊維が比較的多く含まれ、脂質の割合が他の豆と比べると低いいため、ダイエット向きな食材とも言えます。

今回使用している皮なしの赤レンズ豆は、くせがなく、煮るとほろっとした食感になるため、スープや煮込み料理などに適しています。水に戻さずそのまま使えますので、手軽に取り入れられる豆製品です。ぜひ、日常のお料理にも取り入れてみてください。

※グリーン系の野菜は魚焼きグリルで素焼きにしたオクラを輪切りにして添えています。

### 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！

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

詳しくはこちらから↓



人材バンク  
管理栄養士  
竹内 ひろみ