

1月の旬の素材を使ったメニュー

ほうれん草の豆乳スープ



1人あたり			
エネルギー	100kcal	たんぱく質	4.5g
脂質	6.1g	食塩	1.8g
鉄	1.7mg		

材料（4人分）

ほうれん草	1束（200g）
玉ねぎ	1/2個（100g）
ベーコン	2枚
調整豆乳	400cc
水	400cc
固形コンソメ	2個
塩コショウ	適量

作り方

- 1.ほうれん草は茹でて水気を搾って3cmの長さに切り、玉ねぎとベーコンは1cmの幅に切る。
- 2.鍋に水と固形コンソメを入れて中火にかけ、固形コンソメが溶けたら玉ねぎを加える。
- 3.玉ねぎが柔らかくなったら、ほうれん草と豆乳を加える。
- 4.ひと煮立ちさせたら、塩コショウで味を調える。



【栄養】

ほうれん草はとても栄養価が高く、緑黄色野菜の代表です。特にカロチンやビタミンC、鉄分を多く含んでいます。カロチンには抗菌作用や免疫力を高める作用があると言われ、風邪の予防に効果的です。また、鉄分だけではなく、鉄分の吸収を促進するビタミンCと、造血を助ける葉酸も含まれている為、貧血予防にも適しています。

他にも、根元の赤い部分には、骨を丈夫にするマンガンが豊富に含まれていますので、捨てずに食べるようにしましょう。

【選び方】

葉先がピンと張っていて、葉肉が厚く、緑色が濃いものがおすすめです。また、根元に近い部分から葉が密集して、ボリュームのあるものを選びましょう。