

カボチャとニンジンの豆乳ポタージュ

材料 (3人分)

カボチャ…150 g

タマネギ…70 g

ニンジン…70 g

水…1カップ

コンソメスープの素(チキン)…1個

小カブ…1個

ハクサイ…1枚 (80 g)

鶏むね肉…60 g

水…適量

塩…適量

ショートパスタ…40 g

豆乳…2カップ

塩…少々



作り方

- 1.カボチャとタマネギは薄切り、ニンジンはいちょう切りにし、鍋に水、コンソメスープの素とともに入れ、ふたをして強火にかける。沸騰したら弱火にし、15分蒸し煮にする(圧力鍋や電子レンジも使用可)。
- 2.小カブの根は皮をむいてくし形に、葉は2 cm幅に切る。ハクサイと鶏むね肉はひと口大に切る。
- 3.鍋に湯を沸かして塩を入れ、まずショートパスタを投入す

る。5分後に鶏むね肉と小カブの根、さらに5分後に小カブの葉とハクサイを加え、3分ゆでたら水気を切って器に盛っておく。

- 4.1の野菜と半量の豆乳を、1分弱ミキサーにかける。
- 5.4を鍋に戻して火にかけ、沸騰後は弱火にする。残りの豆乳を少しずつ加えながら混ぜ、なめらかになれば塩で調味する。煮立ったら火をとめ、3に注ぐ。

緑黄色野菜に豆乳効果をプラス！

カボチャ、ニンジンなどの緑黄色野菜は、血液サラサラ効果の高い β -カロテン、免疫機能の維持に効果的なビタミンA、動脈硬化の予防が期待できる葉酸を豊富に含みます。また、豆乳に豊富な大豆イソフラボン、コレステロールや中性脂肪を下げる働きを持っています。これらを組み合わせたポタージュで、メタボをしっかり予防しましょう。成長期のお子さんにもおすすめです。

1人分のデータ

β -カロテン 2,703 μ g

ビタミンA 227mg

葉酸 119mg

186kcal