

◎メニュー名：根菜の豆乳ビネガー味噌スープ

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：15分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：103kcal(1人分) | 食塩相当量：1.1g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

人参	ビタミンA	粘膜強化	・・・認知症予防
ごぼう	イヌリン	血糖値を下げる	・・・生活習慣病予防
豆乳	カルシウム	骨密度アップ	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
油揚げ	1/2枚 (10g)
ごぼう	30g
人参	30g
れんこん	30g
無調整豆乳	200ml
水	200ml
みそ	大さじ1
酢	小さじ2
長ねぎ	(青い部分) 適量



作り方

①油揚げは拍子木切り、ごぼう・人参・れんこんはそれぞれ皮をむいて乱切り、長ねぎは小口切りにする。
②鍋に①のごぼう・人参・れんこん・分量の水をあわせ火にかけて蓋をし、野菜が柔らかくなるまで煮る。
③②に豆乳を入れてから、みそを溶き入れて温める。
④沸騰直前に火を止めて酢を入れ、ひと混ぜする。器に注ぎ入れ、お好みで長ねぎを散らす。

パーフェクトレシピポイント

ビタミンや食物繊維が豊富な根菜の汁物に豆乳を加えることで、良質なたんぱく質をプラス。
糖質の吸収を抑え、内臓脂肪燃焼促進効果のある酢を最後に加えることで、糖質が多めの根菜の汁物でも糖化を緩やかにしてくれるのでパーフェクトレシピへ！