

◎メニュー名：秋野菜のミネストローネ風

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：20分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：134kcal(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

| | | | |
|------|-------|--------------|-------------|
| トマト | リコピン | 抗酸化作用 | ・・・認知症予防 |
| さつまい | 食物繊維 | 腸内環境を整える | ・・・生活習慣病予防 |
| しめじ | ビタミンD | カルシウムの吸収を高める | ・・・骨粗しょう症予防 |

| 材料名 | 分量 (g・ml) |
|---------|-----------|
| さつまい | 50g |
| 玉ねぎ | 50g |
| れんこん | 50g |
| しめじ | 40g |
| 大豆水煮 | 40g |
| 水 | 150ml |
| トマトジュース | 100ml |
| オリーブ油 | 小さじ1 |
| コンソメ顆粒 | 小さじ1 |
| 塩・黒こしょう | 各少々 |
| 粉チーズ | (お好みで) 適量 |
| パセリ(乾) | (お好みで) 適量 |



作り方

- ①れんこんは皮をむき、さつまい・玉ねぎと共に1cmの角切り。しめじは石突き除いて小房に分ける。
- ②鍋にオリーブ油を入れて熱し、①を加えて炒める。全体に油が馴染んで玉ねぎ・しめじがしんなりしたら、さらに分量の水・トマトジュース・コンソメ顆粒・大豆水煮を加える。
- ③沸騰したらアクを取り除き、弱～中火で5分以上煮込む。
- ④仕上げに塩・黒こしょうで調味し、器に注ぎ入れる。お好みで粉チーズ・パセリを散らす。

パーフェクトレシピポイント

リコピンたっぷりのトマトジュースを使ってつくる、ミネストローネは、食物繊維やビタミンDを含む、さつまいやしめじなどの食材と合わせることで、パーフェクトレシピに。
トマトに含まれ、抗酸化作用を持つリコピンは加熱に強い成分のため、生のトマトだけでなく、トマトジュースやケチャップなどの加工品からも摂取することができます。
さつまいやれんこんに含まれる食物繊維と玉ねぎに含まれるオリゴ糖は、腸内環境を整えてくれます。
また、大豆水煮は骨の材料となるたんぱく質とカルシウム、さらに骨の形成をサポートするマグネシウムをバランスよく含む、骨の健康のために食事に取り入れたい食材です。