

11月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ
イレウス対策

ささみと野菜の豆乳スープ

材料

【2人分】

ささみ	…2本
にんじん	…1/3本
じゃがいも	…1/2個
水	…1/4カップ
豆乳	…3/4カップ
顆粒コンソメ	…小さじ1



1人分146kcal/塩分0.6g



つくり方

- ①ささみは一口大に、にんじんとじゃがいもは5mm角に切る。
- ②鍋ににんじんとじゃがいもを入れ、柔らかくなるまで中火で煮る。
- ③ささみと豆乳を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ささみに火が通ったら顆粒コンソメを加えて味付けをする。



腸に負担がかかりにくいレシピです。豆乳を使用することでコンソメの使用量を減らし、通常のスープ類と比較して減塩にもなっています。