

12月ver.

冬のかくれ脱水予防！

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

簡単！豆乳コンソメスープ

材料

【2人分】

- | | | | | |
|----------|------------|---|---------|--------|
| ウインナー | …3本 | A | 無調整豆乳 | …200cc |
| カットぶなしめじ | …1/4袋(25g) | | 水 | …80cc |
| 冷凍ほうれん草 | …30g | | 顆粒コンソメ | …小さじ1 |
| | | | 塩 | …少々 |
| | | | 粗挽きこしょう | …少々 |



1人分150kcal / 塩分1.1g

つくり方

- ①ウインナーは5mm幅の輪切りにし、さっと茹でこぼす。 ※茹でこぼすことで減塩に繋がります。
- ②耐熱ボウルに①とぶなしめじ、ほうれん草、Aを入れ、ラップをして500Wの電子レンジで4分加熱する。
- ③②に豆乳を入れて混ぜ、ラップをせずに、再度、500Wの電子レンジで2分加熱する。
- ④よく混ぜて、粗挽きこしょうを入れて器に盛り付ける。



冬は乾燥で気づかないうちに脱水になりやすいため、水分摂取が必要です。
 寒い時期は塩分に気を付けて汁物や煮物など、水分の多い料理を増やすのも◎
 電子レンジを使用することで朝の忙しい時間でもサクッと作れて、温まります♪