

○ほうれん草と豆の食べるスープ

～食材料～（2人分）

ほうれん草・・・100g
ミックスビーンズ・・・150g
玉ねぎ・・・50g
にんじん・・・30g
鶏ささみ・・・50g
にんにく・・・1/2 かけ
A
┌ 顆粒コンソメ・・・小さじ1
└ 水・・・2/3 カップ
ローリエ・・・1枚
オリーブ油・・・大さじ1/5
こしょう・・・少々
牛乳1・・・1/3 カップ



(1人分：エネルギー 263 kcal, 食塩相当量 0.9 g)

作り方

- ①玉ねぎをくし形に切ってから横にして半分に切る。にんじんは薄めのいちよう切りにし、にんにくはみじん切り、ささみは3mm幅の削ぎ切りにしておく。
- ②ほうれん草は茹でてから水気を絞り、2cmの長さに切る。
- ③鍋にオリーブ油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが出たらささみを入れて両面軽く焼き、色が変わったらささみを鍋の片側に寄せ、①の玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ④全体に油が回ったら、ミックスビーンズ、ローリエを入れてざっと混ぜ、Aを加えて野菜が柔らかくなるまで蓋をして中火で煮る。
- ⑤野菜が柔らかくなったら牛乳を加え、煮立ち始めたら塩、こしょうで味を調え、仕上げにほうれん草を加えてさっと煮る。器に盛って出来上がり。

ポイント

たくさん具が入っているので食べ応えがあります。大豆にはn-3系脂肪酸を豊富に含みコレステロールを下げる働きがあります。