

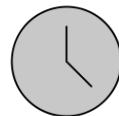
ダイエット

# ほうれん草とサラダチキンの和風スープ

作成：北陸学院大学 健康科学部 栄養学科

## 材料 (1人分)

- |            |               |      |          |                |
|------------|---------------|------|----------|----------------|
| ● サラダチキンバー | 1/2本<br>(30g) | 調味料  | ● 固形コンソメ | 1/4個<br>(1.5g) |
| ● ほうれん草    | 50g           | ● みそ | 4g       |                |
| ● 玉ねぎ      | 30g           |      |          |                |
| ● 無調整豆乳    | 100cc         |      |          |                |
| ● 水        | 100cc         |      |          |                |



調理時間

10分

✓ エネルギー 109kcal  
✓ 鉄 2.5mg



## 作り方

- ① サラダチキンバーを斜めに2等分に切る。ほうれん草は3cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 切ったほうれん草と玉ねぎをそれぞれラップに包み、600wの電子レンジで1分加熱する。加熱後、ほうれん草は、水にさらし、水気を絞る。
- ③ 鍋に、水・調味料・サラダチキンバー・玉ねぎを入れ、温める。煮立ったら蓋をして弱火で2～3分煮る。
- ④ 豆乳・ほうれん草を加え、みそを溶き入れる。

## ポイント

ほうれん草は、鉄を多く含み、鉄の吸収を助けるビタミンCも含まれます。他にもビタミンAやビタミンB1、ビタミンB2、葉酸を多く含みます。

豆乳は牛乳と比べると、約60倍もの鉄が含まれています。

ダイエット中も栄養が偏らないように、不足しがちな鉄やビタミン類を豆乳とほうれん草などで補いましょう。

