

豆乳春雨スープ



主食

1 人前

エネルギー 140kcal

たんぱく質 8.0g

脂質 5.4g

炭水化物 14.0g

塩分 1.1g

<Point>

少し小腹が空いたな…という時、ついお菓子やパンなどを食べてしまいがちですが、これらはカロリーを摂り過ぎる上に、腹持ちが良くないので満足感が続きません。そんな時は、腹持ちの良いスープを摂ることをおすすめします。豆乳、春雨、卵など、比較的ゆっくりと消化されるものを加えると、腹持ちがアップします。

材料（1人分）

豆乳…100ml
水…100ml
顆粒だしの素…2g（小さじ 1/2）
味噌…3g（小さじ 1/2）
緑豆はるさめ…10g
卵…1/2 個
ほうれん草…20g
ラー油…数滴

作り方

1. 春雨をお湯で戻しておく。
2. ゆで卵を作っておく。ほうれん草は 5cm 長くらいに切り、茹でておく。
3. 小鍋に水と顆粒だしの素を入れて沸かし、味噌を溶き入れる。
4. 3に豆乳を加え、弱火で温める。
5. 4のスープと 1 の春雨を器に入れる。
6. 2のゆで卵とほうれん草を盛り付け、ラー油を数滴 入れれば完成。