

冬野菜のごろっと豆乳ポトフ



冬が旬の野菜には大根、白菜、カブ、キャベツ、人参、ブロッコリー、レンコンなどがあります。今は1年中どの野菜もスーパーで手に入りますが、旬の野菜は他の時期より栄養価が高く、安く手に入れることができます。そんな冬野菜を使って、寒い冬に体が温まるスープを紹介します。



健康のPoint!

ポトフ1杯で1日に必要と言われている野菜の1/2以上を摂ることができます。野菜に含まれる食物繊維には水に溶けない不溶性食物繊維と、水に溶ける水溶性食物繊維に分類されます。不溶性食物繊維は、根菜類に多く含まれ、腸の動きを刺激して、便通をよくする働きがあります。水溶性食物繊維は葉物類に多く含まれ、血糖の上昇を緩やかにしたり、コレステロールの吸収を減らしてくれる働きがあります。

【材料(2人分)】

キャベツ	1/8玉
カブ	1/2個
レンコン	70g
人参	60g
玉ねぎ	1/2個
ブロッコリー	30g
じゃが芋	1個
ウインナー	2本
コンソメ	大さじ1/2
水	400ml
無調整豆乳	200ml
みそ	大さじ1/2
しょうが	大さじ1/2
黒こしょう	少々

【調理のPoint】

Point①

豆乳は野菜に火が通ってから最後に加えるようにして下さい。先に入れると分離することがあります。

Point②

野菜を大きめに切ると食べ応えがあります。

Point③

具材にきのこ類を入れても美味しいです。

【栄養量(1人分)】

(1人当たり)

エネルギー：234kcal

脂質：15.3g

食物繊維：6.4g

塩分：2.0g

【作り方】

①キャベツ、玉ねぎはくし型切り、カブは葉を少し残し皮をむきくし型切りにします。レンコンは1cm幅の輪切り、人参は皮をむき乱切り、じゃが芋は皮をむき4等分、ウインナーは斜め半分に切ります。ブロッコリーは小房に切ります。

②鍋にレンコン、人参、じゃが芋、水、コンソメを入れて火にかけ、沸騰したら蓋をして15分程度煮込みます。

③キャベツ、カブ、玉ねぎ、ウインナーを入れ、やわらかくなるまで煮ます。

④ブロッコリーを入れ火が通ったら、豆乳、みそ、しょうがを加え、沸騰させないように温めます。