

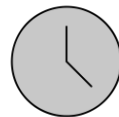
便秘予防

ごぼうとさつまいもの豆乳スープ[®]

作成：金沢学院短期大学 食物栄養学科

材料（1人分）

● さつまいも	50 g	● オリーブオイル	2 g
● ごぼう	25 g	● バター	2 g
● 玉ねぎ	25 g	● 固形コンソメ	2 g
● スイートコーン(ゆで)	25 g	● 塩こしょう	適量
● 無調整豆乳	130 g	● パセリ	適量
● 水	150 g		



調理時間

30分

✓ エネルギー	226kcal
✓ 食物繊維	4.0g
✓ 野菜量	125g



作り方

- ① さつまいもは角切り、ごぼうは斜めに切り、それぞれ水にさらす。玉ねぎは薄く切る。
- ② 鍋にバター・オリーブオイルをひき、①を炒める。
- ③ コーン・水・コンソメを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④ 全体が柔らかくなったら豆乳を入れ温めて、塩こしょうで味付けをする。
- ⑤ 最後にパセリを振りかけて完成！

ポイント

さつまいも・ごぼう・コーンなど食物繊維を含む食材をたくさん取り入れました。食物繊維は、他の栄養素とは異なり、腸で吸収されずそのまま便となるため、便の量が増え便秘防止・改善に役立ちます。

また、豆乳を美味しくたくさん摂れるように、スープのレシピを考えました。豆乳中の大豆オリゴ糖は、ビフィズ菌を増やして腸内の環境を良好に保つので、おなかの調子を整えてくれます。

