



きのこたっぷり豆乳みそスープ



骨の健康を守る栄養素がとれるメニューです。きのこに多く含まれる**ビタミンD**は、カルシウムの吸収を促します。豆乳に含まれる**大豆イソフラボン**は、閉経後の女性の骨密度の低下を防ぎます。小松菜はカルシウムが多くとれる野菜の1つです。カルシウムの不足が特に気になる方は、豆乳を牛乳に変えるとより多くのカルシウムをとることができます。秋冬の食材と相性の良いスープですので、鮭や根菜類を入れても美味しいです。



【材料（2人前）】

- ・豆乳 160ml
- ・しめじ 40g
- ・まいたけ 40g
- ・小松菜 40g
- ・ベーコン 1枚
- ・出汁 100ml
- ・みそ 大さじ 1/2
(白または合わせみそ)

(1人分) エネルギー 100kcal 塩分 0.9g

【作り方】

- ①ベーコンは1cm角に切る。
- ②小松菜は洗ってから3cmに切る。
- ③しめじとまいたけはいしづきを切り、ほぐす。
- ④鍋でベーコンを炒め、油が出てきたらしめじ、まいたけを加える。
- ⑤全体に火が通ったら、小松菜と豆乳、出汁を入れる。
- ⑥沸騰してから1分加熱し、火を止めてみそを溶かす。