

豆乳

栄養ニ新聞
公立甲賀病院
栄養管理課



✓豆乳とは

大豆を水に浸して煮つめたものが豆乳です。にがりを加えると豆腐となり、濾して残った繊維質のものはおからとなります。



✓栄養

大豆たんぱく質：畑の肉と呼ばれるように、動物性食品に匹敵するほどの良質なたんぱく質です。必要なたんぱく質をとりつつ、動物性食品に比べ脂質やエネルギーを控えることができ、ダイエットの手助けをしてくれます。

大豆イソフラボン：ポリフェノールと呼ばれる植物が作り出す物質の一種です。女性ホルモンに構造が似ており、骨粗鬆症予防や血中コレステロールが高くなるのを防ぐ効果があるとされています。

■かぼちゃとしめじの豆乳味噌スープ (4人分)■

- ・かぼちゃ 100g
- ・しめじ 1/2 袋
- ・玉ねぎ 1/4 個
- ・水 300cc
- ・コンソメ 小さじ 1
- ・味噌 小さじ 2
- ・豆乳(無調整) 150cc

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切る
しめじは石づきをとってほぐす
玉ねぎは薄切りに
- ② 野菜を水+コンソメで煮込む
野菜が柔らかくなったら一旦火を止める
- ③ 味噌と豆乳を加え、ひと煮立ちさせる

完成です♪

- ・パセリやねぎなどお好みで 適量

火が強すぎたり、煮つめすぎたりすると豆乳が分離してしまうため弱火で様子を見ながら加熱しましょう



【栄養価 1人分】 59kcal たんぱく質:3.2g 塩分:0.6g

