

きのこの豆乳チャウダー

生活習慣病予防! 美肌に!

《材料》 ~4人分~

玉ねぎ	1/2個 (100g)
ベーコン	50g
エリンギ	1パック (100g)
しめじ	1パック (100g)
バター	20g
オリーブオイル	小さじ2
小麦粉	20g
水	400ml
コンソメの素	小さじ1
豆乳	200ml
塩・胡椒	適量



~1人分の栄養成分~

エネルギー	172 kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	12.6g
炭水化物	11.0g
塩分	0.7g

◎作り方◎

1. **玉ねぎ**はみじん切りにし、**ベーコン**は細かく切る。
2. **エリンギ**は0.5cm角に切り、**しめじ**は石づきを切り落としほぐす。
3. **バター・オリーブオイル**で**玉ねぎ**と**ベーコン**を炒める。次いで**エリンギ**と**しめじ**を入れ、油がなじむ程度に炒めて、**小麦粉**をまぶし入れ粉っぽさがなくなるまで炒める。
4. **水・コンソメの素**を加え煮立てて、弱めの中火で5分ほど煮る。
5. **豆乳**を加えひと煮立ちさせ、**塩・胡椒**で味をととのえて完成。

おすすめポイント

食物繊維

ビタミンB1・B2

イソフラボン

エリンギやしめじなどのきのこ類には**食物繊維**が豊富で、**コレステロール低下作用・動脈硬化予防・高血圧予防**に効果があるとされています。また、きのこ類に含まれる**ビタミンB1・B2**や豆乳に含まれる**イソフラボン**は**美肌**によいとされています。

きのこにはクセがないので、グラタン、炊き込みご飯、和え物など、どんな料理にも合うオススメの食材です! 是非一度料理に取り入れてみてください☆

マルゼン薬局管理栄養士 小坂