



ソイボール 大豆 入り 野菜スープ

作り方

1. 水煮大豆は、レンジに3分かけ、やわらかくし、すり鉢又はビニール袋に入れ、Aと共によく潰す。
2. 1を10等分にし、平たい団子に丸めて、天板に並べ250℃のオーブン又はフライパンで両面8分ずつ焼いたらソイボールの出来上がり。
3. 野菜は好みの形に切り、水と一緒に鍋に入れ、Bで味付けをし、スープを作る。
4. 3のスープを器に盛り、2を添えて完成。

材料 (2人分)

水煮大豆 120g
A [花かつお 3g
小麦粉 3g]

ミニトマト 3ヶ
ブロッコリー 40g

人参 40g
玉葱 40g

B [塩麴 5g
コンソメ 5g]

なごやの
おいしい水
200cc

エネルギー 107kcal

たんぱく質 9.6g

脂質 3.7g

食物繊維 6.1g

栄養価 (1人当たり)

ポイント

- 大豆には、抗酸化作用、血圧降下、癌予防、腸内環境の改善などの効果があります。
- 野菜にも、抗酸化作用や癌抑制効果など様々あります。色の濃い野菜も多く摂るようにしましょう。
- ソイボールは、まとめて作り、冷凍保存をしておくと便利に使えます。