

大豆と野菜のヘルシースープ



材料		2人分
大豆水煮（缶詰）		50g
タマネギ		小 1/4 個
ニンジン		2 cm程度
ゴボウ		5 cm程度
サツマ芋		50g
シメジ		1/4 パック
生シイタケ		2 枚
インゲンまたは細ネギなど		少々
植物油		小さじ 1
水		400g
コンソメ		小さじ 1
しょうゆ		小さじ 1/2
こしょう		少々
ごま油		2~3 滴



- ①タマネギ、ニンジンは 1 cm角に切る。
- ②ゴボウは千切りにし、水にさらしておく。
- ③サツマ芋は洗って皮ごと 1 cm角に切る。
- ④シメジは小房に分け、シイタケは薄切りにする。
- ⑤鍋に油を熱し、タマネギ、ニンジン、ゴボウをいため、水、コンソメ、しょうゆ、大豆の水煮、きのこ類を入れて野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ⑥最後に青み野菜を入れ、味を調べてごま油を 2~3 滴落とす。

☆1人分の栄養価

エネルギー	130	kcal	タンパク質	3.7	g	塩分	1.2	g
-------	-----	------	-------	-----	---	----	-----	---

MEMO

皆さんは食事の時、どのような順番で食べられますか？食事の総エネルギーが同じでも、食べる順番によって血糖の上がり方が違ってきます。

まず、野菜やきのこ、海藻類などの食物繊維たっぷりの料理や酢の物から食べ、炭水化物のごはんやパンを後にすると、血糖の上がり方が緩やかになります。適量のタンパク質と一緒に取ることも血糖上昇を緩やかにします。素うどんだけをかき込む食べ方は、血糖値を上げやすいと言えますね。

ある食品を食べた後の血糖値の上がりやすさを示すGI（グリセミックインデックス）というのがありますが、ごはんだけを食べるよりも、納豆や酢の物、あるいは乳製品と一緒に食べた方が血糖が上がりにくいというデータもあります。

野菜をたっぷり取るには生野菜だけではなく、具だくさんの“食べるみそ汁”やスープにしたり、ゆで野菜、お浸し、煮物などにしたりして、カサを減らしてとることがおすすです。