

カルシウム

栄養強化献立



今回は、「豆乳」を使った栄養豊富なスープのレシピを紹介します。「カルシウムの豊富な食材」というと「牛乳」を思い浮かべる人が多いと思いますが、大豆から絞られる「豆乳」にもカルシウムが含まれています。乳アレルギーのある人は、特に積極的に豆乳を飲むようにしたいですね。

ベーコンとたっぷり野菜の豆乳スープ

【献立名】（令和3年10月22日提供）

黒ロールパン・牛乳

あじのバジルトマトソース・スイートポテトサラダ

ベーコンとたっぷり野菜の豆乳スープ

小学校1食分のカルシウム：400mg

（学校給食摂取規準

小学校 350mg 以上 中学校 450mg 以上）

【材料】4人分

・厚切りベーコン	4切
・にんじん	50g
・かぶ根	60g
・はくさい	80g
・フロッキー	50g
・マッシュルーム	2個
・洋風だしの素	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々
・豆乳	200ml
・水	260ml

【作り方】

- ① 厚切りベーコンは5mm幅の短冊切り、にんじんとかぶ根は4mm幅のいちょう切り、はくさいはザク切り、マッシュルームは4mm幅に切り、フロッキーは小房に分ける。
- ② フロッキーは、塩を入れた熱湯（分量外）で色よくゆでる。
- ③ 鍋に水をはり、にんじんをゆで、火が通ったら、厚切りベーコン、かぶ根、はくさい、マッシュルームと洋風だしの素を加えて火を通す。
- ④ 食材に火が通ったら、フロッキーと豆乳を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 塩、こしょうで味を整える。



ベーコンとたっぷり野菜の豆乳スープ

- ★ 豆乳を入れたら、あまり煮立たせないようにしましょう。
- ★ カルシウムだけでなく、ゆでることで野菜から流れ出てしまうビタミンも、スープにすることで無駄なく摂取することができます。寒い冬こそ、具たくさんのおスープを毎食飲むようにしましょう。

