

手軽に楽しく!
健康ACTION

食で身体と心を整える「いたわりレシピ」

「秋」の旬を食べる。

かぼちゃはβ-カロテンやビタミンC・Eを含み、抗酸化作用で体の疲れをやさしくケアします。しめじのGABAやうま味成分がリラックス感を高めてくれます。豆乳はセロトニン（幸せホルモン）の材料となるトリプトファンを含み、味噌の発酵成分とともに安眠に向けた土台づくりに役立ちます。心身を整えるスープとして、季節の変わり目におすすめの一品です。



秋の旬を食べよう!

ベガッタ仙台
クラブマスコト
ベガッタ

ACTION!



かぼちゃとしめじの味噌豆乳スープ

調理時間
15分

I.料理の手順

- 手順1** かぼちゃは種を取り、小さめの一口大に切る。玉ねぎはくし切り、しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。
- 手順2** フライパンにバター（無塩）を入れ中火で熱し、バターが溶けたら玉ねぎとしめじを加える。塩をふり、しんなりするまで炒める。
- 手順3** かぼちゃと水を加えてふたをし、沸騰してきたら弱火にして10分ほど煮込む。かぼちゃに火が通ったら、味噌を溶かし入れる。無調整豆乳を加え、沸騰しないように温める。

II.栄養価(1人分)

材料2人分	かぼちゃ..... 150g	塩..... 1g	エネルギー ... 184kcal	炭水化物..... 24.0g	糖質..... 19.3g
	玉ねぎ..... 1/4 個 (50g)	水..... 200ml	タンパク質..... 7.2g	食塩相当量..... 1.6g	食塩相当量..... 1.6g
	しめじ..... 1/2 袋 (50g)	無調整豆乳..... 200ml	脂質..... 7.2g	食物繊維..... 4.7g	
	バター（無塩）..... 10g	味噌..... 大さじ1(18g)			

レシピ開発者
紹介

大学卒業後、飲食店や保育施設で経験を積み、現在は料理家として、レシピ発信や連載など幅広く活動中。季節の野菜を楽しむ「いたわりごはん」を、日々の暮らしの中からお届けしています。

千葉 葵さん
公式 Instagram
@aoi.gohan22

