



## 白菜の 豆乳スープ



### 材料（2人分）

|         |       |
|---------|-------|
| 白菜      | 300g  |
| 豆乳      | 500cc |
| 粗塩      | 2つまみ  |
| 粗びきコショウ | 少々    |

### ワンポイントアドバイス

白菜に多く含まれるカリウムは、利尿作用や塩分を体外に排出するという作用があり、高血圧の予防や改善につながります。また、免疫力を上げ風邪予防に欠かせないビタミンCが豊富で、寒い時期にぴったりの食材と言えます。

低カロリーで良質な大豆たんぱく質を含んだ豆乳は、大豆サポニンによって体内に脂肪やコレステロールが吸収されるのを抑制する他、美容に欠かせないビタミン類が非常に多く含まれています。



### 作り方



- ①白菜を千切りにする。
- ②鍋に白菜と豆乳を入れて火にかける。  
煮立ったら、白菜が柔らかくなるまで10分程度弱火で煮込む。
- ③粗塩、粗びきコショウで味を調える。

### 出来上がり料理

