



Cooking Recipe

血圧が高めの方に～高血圧対策レシピ～ No. 5

濃厚豆乳コーンクリームスープ



● 材料～2人分～

無調整豆乳	100g
クリームコーン（缶詰）	120g
たまねぎ	70g
干しいたけ	2枚
にんじん	50g
洋風コンソメ	2g
パセリ（お好みで）	少々



～1人分の栄養成分～

● 作り方

1. 干しいたけは水1カップに10分間つけて戻し、石づきを除いて薄く切る。 ※戻し汁は捨てないで！！
2. たまねぎは薄切りにしておく。にんじんは皮をむいて角切りに。
3. 1で残しておいたしいたけの戻し汁と水（分量外）を合わせて2カップにし、鍋に入れ1のしいたけ、2を入れ中火にかける。
4. しんなりしてきたら、クリームコーン、豆乳、洋風コンソメを加え、お好みでパセリをふる。

*クリームコーンはお好みで粒入りタイプを使ってもOK♪

食感が楽しめます★

エネルギー	128 kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	2g
炭水化物	28.4g
塩分	1.3g

【カリウム 624mg】

● 高血圧対策レシピのポイント

椎茸は、血圧低下作用があることも有名です。血圧を上昇させる余分なナトリウムを排出するのに役立つカリウムが含まれているからです。これは、椎茸に含まれるエリタデニンという成分の働きです。エリタデニンは水に溶けやすいため、戻し汁に多く含まれます。戻し汁には多くのうまみ成分も含まれています。料理にコクを増し、血圧低下を助けてくれる貴重な材料なのです！また豆乳にも高血圧予防に働くカリウム、マグネシウムが多く含まれています！うまみたっぷりスープで高血圧解消を！！