

在宅高齢者&ホームヘルパーの  
調理援助に活用できる

# 栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB  
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授  
田村佳奈美 たむら・かなみ

具たくさんで食物繊維豊富

## ミックスビーンズとさつまいもの豆乳スープ

レシピ 19



### 栄養価 (1人分)

エネルギー.....228kcal  
たんぱく質.....9.6g  
脂質.....6.1g  
炭水化物.....38.4g  
食物繊維.....6.2g  
食塩相当量.....1.5g

### 材料 (2人分)

ミックスビーンズ  
.....(1袋) 約80g  
さつまいも  
.....(小1本) 150g  
豆乳.....200mL  
コンソメ.....(小さじ1) 4g  
塩こしょう.....少々  
粗びきこしょう.....適宜  
パセリ(ドライ可).....適宜  
水.....200~300mL

### 調理時間

約10分

### 材料費 (1人分)

約90円

### つくりかた

- ① さつまいもはよく洗って皮ごと2~3cmの角切りにし、水にさらす。
- ② 鍋にさつまいもがかぶる程度の水と、水気を切ったさつまいも、コンソメを入れて火にかける。
- ③ さつまいもが煮えたら、豆乳、ミックスビーンズ、塩こしょうを加える。
- ④ 鍋の縁がフツフツしたら火を止め、器に盛りつける。
- ⑤ 好みでパセリや粗びきこしょうをふる。

### おすすめ

ポイント

具たくさんで食べごたえのあるスープです。さつまいもをかぼちゃやじゃがいもに、豆乳を牛乳やアーモンドミルクなどに代えてつくることもできます。食物繊維が多いので、腸内環境をととのえてくれます。豆乳を入れた後に加熱しすぎると、豆乳が分離するので注意しましょう。全体をミキサーにかけてこして、ポタージュにしてもよいでしょう。ピザ用チーズやウインナー、ベーコンなどを加えるとコクとたんぱく質がアップします。

在宅高齢者&ホームヘルパーの  
調理援助に活用できる

# 栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB  
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授

田村佳奈美 たむら・かなみ

アミノ酸バランスが Good! トッピングにもおすすめ

## ミックスビーンズとツナの簡単サラダ

レシピ 20



### 栄養価 (1人分)

エネルギー.....238kcal  
たんぱく質.....14.9g  
脂質.....16.3g  
炭水化物.....10.4g  
食物繊維.....4.2g  
食塩相当量.....0.8g

### 材料 (2人分)

ミックスビーンズ  
.....(1袋) 約80g  
ツナ缶(ライト)  
.....70g(正味分)  
ゆで卵(固ゆで)  
.....1個(50g)  
紫たまねぎ  
(普通のたまねぎでも可)  
.....1/4個(50g)  
オリーブ油.....(小さじ2) 8g  
塩こしょう.....少々  
パセリ(ドライ可).....適宜

### 調理時間

約7分

### 材料費 (1人分)

約120円

### つくりかた

- ①たまねぎを粗みじん切りにする。
- ②ボウルに①を入れ、塩こしょう、オリーブ油を加えて混ぜ、少しおく。
- ③②に、粗くつぶしたゆで卵を入れる。
- ④軽くオイルを切ったツナ缶とミックスビーンズを加えて、よく混ぜる。
- ⑤器に盛りつけ、好みでパセリを散らす。

### おすすめ

ポイント

コブサラダ風の和えものです。少量でもしっかりと食べごたえがあります。そのまま食べるのはもちろん、パンにのせたり挟んだり、クラッカーなどにもあいます。植物性たんぱく質を含む豆類と、動物性たんぱく質を含む卵とツナ缶で、アミノ酸バランスのよいメニューです。紫たまねぎがなければ普通のたまねぎでもよいですが、辛味が強い場合はきざんでから水にさらすと辛味が抜けます。角切りにしたプロセスチーズなどを加えると、さらに栄養価がアップします。