

ひよこ豆のミルクスープ

(202kcal ・ たんぱく質 11.1g ・ カルシウム 150mg ・ 塩分 1g / 1人分)



【材料 / 2人分】

	ひよこ豆(乾燥)	50g	
	アスパラガス	50g	
	玉ねぎ	50g	
	ベーコン	20g	
	オリーブ油	小さじ1	
A	〔	水	100cc
		コンソメ	1g
		牛乳	200cc
		塩	1g
		粗びき黒こしょう	少々

【作り方】

- ①豆は洗い、たっぷりの水に浸し一晩おく。
- ②つけ汁ごと鍋に入れ、強火にかけ沸騰したら火を弱めてアクを取り、豆が柔らかくなるまで約30分（目安）ほどゆでる。
- ③ざるにあげ冷ます。
- ④アスパラは茹でて、1cm幅の斜め切り、玉ねぎ・ベーコンは1cm角に切る。
- ⑤鍋に油を入れて中火で熱し、玉ねぎとベーコン、①の順に加えて炒めAを入れて煮立ったら中火で5分ほど煮る。
- ⑥牛乳を加えて2～3分煮て、アスパラを加え塩こしょうで味を整える。

管理栄養士のひと言

乾燥タイプのひよこ豆は100gあたり20gのたんぱく質が含まれ、肉や大豆に匹敵します。さらに飽和脂肪酸の値が低くコレステロールが含まれていないため、脂肪が低いのも特徴、高たんぱく低脂肪の食品は体を鍛えている人にお薦めの食材です。

「ひよこ豆」って？

ひよこ豆は、マメ科ヒヨコマメ属に分類される植物の種子部分で、ひよこの頭のような形をしていることからその名がつけられました。原産地は地中海地方や中東と言われています。インドやトルコでは家庭料理として使用され、代表的な料理はひよこ豆をペースト状にした「フムス」です。インドにはひよこ豆を粉末状にした「ベサン」と呼ばれる加工品もあります。日本ではスープやカレーなどの煮込み料理やサラダ、かき揚げに使われることが多い食品です。栗のようにホクホクとした食感が特徴です。