

# メグビー レシピ



## きのこのポタージュスープ



ポイント

きのこは、低カロリーで、糖質、脂質、タンパク質の代謝を助けるビタミンB群、カルシウムの吸収や免疫力を高めるビタミンD、ナトリウムの排出を助けるカリウム、便通を促す食物繊維が豊富に含まれています。

食物繊維の一種「β-グルカン」には、免疫細胞に刺激を与えて活性化させる効果があります。メグビープロを加えることで、良質タンパク、ビタミンD、カルシウムを効率よく摂取することができ、骨粗鬆症予防にも繋がります。



タンパク質  
26.2g

材料  
1人分

しめじ…20g  
マッシュルーム…2~3個  
舞茸…20g  
玉ネギ…1/4個  
バター…5g  
A [ 水…100ml  
顆粒コンソメ…2g  
メグビープロ…15g  
牛乳…200ml  
塩、コショウ…少々  
パセリ…適量

作り方

1. 玉ネギは薄切りにする。
2. しめじは石づきを除いて小房に分ける。マッシュルームも石づきを除いて、薄切りにする。舞茸はほぐす。
3. 鍋にバターを溶かし1を炒め、しんなりしてきたら2とAを加えて、ふたをして3~4分間煮る。
4. 粗熱が取れたら3に牛乳、メグビープロを加え、ミキサーにかける。
5. 4を鍋に移し、2~3分間中火で加熱し、塩、こしょうで味を調える。
6. 器に盛り、パセリを散らす。

### ★1人分の栄養価

エネルギー 260.3kcal 炭水化物 18.6g  
タンパク質 26.2g 食塩相当量 1.4g  
脂質 12.6g

### きのこの栄養

#### ●舞茸

ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ビタミンDの含有量はきのこの中でもトップ。さらに、食物繊維の一種「β-グルカン」が多く含まれています。「β-グルカン」には、免疫力を高め、ガン細胞の増殖を抑える働きや血圧、血糖値、コレステロールを下げる効果があるとされています。

#### ●しめじ

ビタミンD、ナイアシン、不可欠(必須)アミノ酸のリジンが多く含まれています。メラニン色素の生成を妨げるチロシナーゼ阻害酵素(美白効果)も含まれています。

#### ●マッシュルーム

ビタミンB<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、パントテン酸、ナイアシン、カリウム、銅、亜鉛、食物繊維などが多く含まれています。また、うまみ成分であるグルタミン酸が多く含まれています。

### きのこの保存方法

1. 石づきを除き、生のまま食べやすい大きさに切る。
2. 保存袋に入れ、中の空気をなるべく抜いて密閉し、冷凍保存。

※冷凍保存期間1ヵ月  
※凍ったままの状態でも炒め物、汁物、炊き込みご飯などに。