

優しくまろやかな味わいに 心もホッと温まります

豆乳入りみそ汁



◆ 材料 (大人2人分)

だし汁	1 カップ
玉ねぎ (角切り)	1/6 個 (30g)
かぼちゃ (角切り)	80 g
塩蔵わかめ	8g
(乾燥わかめを使用する場合は 1g)	
豆乳 (成分無調整)	1/2 カップ
みそ	大さじ 1 弱

調整豆乳では、白くにごるだけで、おいしくできません。成分無調整の豆乳を使うようにしましょう。

エネルギー
82
kcal

塩 分
1.0
g

◆ 作り方

- 1 わかめは水で戻して塩を洗い流し、小さく切る。
- 2 鍋にだし汁と玉ねぎを入れて火にかけ、沸いたらかぼちゃを加えて煮る。
- 3 野菜がやわらかくなったら豆乳を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 4 みそを溶き入れ、わかめを加えて仕上げる。

油で炒めず具材の旨みを生かして おかずにもなる一杯

豚汁



◆ 材料 (大人2人分)

だし汁	1・1/2 カップ
ごぼう (ささがき)	10cm (20g)
こんにゃく (短冊切り)	1/10 枚 (20g)
にんじん (いちょう切り)	3cm (30g)
大根 (いちょう切り)	2cm (70g)
里芋 (6 等分)	小 1 個 (40g)
長ねぎ (ぶつ切り)	8cm (20g)
豚肉 (こま切れ)	30g
木綿豆腐 (1cm 角切り)	1/8 丁 (40g)
みそ	大さじ 1 弱

【お好みで】

小ねぎ (小口切り) 少量

◆ 作り方

- 1 ごぼうは刻んだら水にさらしておく。こんにゃくは2〜3分茹でてアク抜きをする。
- 2 鍋にだし汁とごぼう・こんにゃくを入れて火にかけ、沸いたらにんじん・大根・里芋を入れて煮る。
- 3 野菜がやわらかくなったら豚肉・豆腐・長ねぎを加える。
- 4 最後にみそを溶き入れ、お好みで小ねぎを散らす。

だし汁とみその量など、みそ汁づくりの参考にしてください。



エネルギー
89
kcal

塩 分
1.0
g

夏に食べたい爽やかなスープです

華風トマトスープ



◆ 材料 (大人2人分)

スープ	1・1/2 カップ
玉ねぎ (薄切り)	1/5 個 (40g)
トマト	1/2 個 (80g)
卵 (溶く)	1/2 個 (25g)
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
ごま油	小さじ 1/5

◆ 作り方

- 1 トマトは皮を湯むきし、玉ねぎと
同じように薄く切る。(または角
切りにする。)
- 2 鍋にスープと玉ねぎを入れて火
にかけ、火が通ったらトマトを加
える。
- 3 トマトがやわらかくなったら、塩・
こしょうを加えて味を整え、溶き
卵を流し入れる。
- 4 最後にごま油で香りをつける。

トマトは完熟のものを使った方が、
実がやわらかく、酸味が抑えられ
ておいしくできます。



エネルギー
38
kcal

塩 分
0.8
g

◆ 材料 (大人2人分)

だし汁	1・1/2 カップ
にんじん (角切り)	3cm (30g)
大根 (角切り)	3cm (100g)
豚肉 (角切り)	60g
塩	小さじ 1/6
しょうゆ	小さじ 1/2
小ねぎ	少量

◆ 作り方

- 1 鍋にだし汁とにんじん・大根を
入れて火にかけ、野菜がやわらか
くなったら豚肉を加える。
- 2 豚肉に火が通ったら、塩・しょう
ゆで味を整え、小ねぎを散らす。

圧力鍋がある方は…
だし汁と豚肉を圧力鍋で煮てからにん
じん・大根を加えると、野菜に旨みがしみ
こみ、よりおいしくできあがります。また、
豚肉がとともやわらかくなるので、塊り
肉が食べづらい方にもお勧めです。

エネルギー
84
kcal

塩 分
0.8
g

だし汁と豚肉の旨みが調和した上品なスープ

大根スープ



体が温まるほっこりシチュー

和風シチュー



◆ 材料 (大人2人分)

だし汁	1・1/2 カップ
玉ねぎ (角切り)	1/6 個 (30g)
にんじん (角切り)	1/5 本 (30g)
さつまい (角切り)	1/4 本 (50g)
鶏もも肉 (こま切れ)	40g
チンゲン菜 (一口大)	1/4 株 (25g)
塩	小さじ 1/4
片栗粉	小さじ 1 弱

◆ 作り方

- 鍋にだし汁と玉ねぎ・にんじんを入れて火にかけ、沸いたらさつまい、鶏肉・チンゲン菜の順に加えて煮る。
- 野菜がやわらかくなったら、塩で調味し、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

具は何でも合います。鶏肉の代わりに豚肉でもよいです。また、さつまいの代わりにじゃが芋やかぼちゃ、チンゲン菜の代わりにほうれん草や小松菜、いんげん、ブロッコリーなどでもおいしくできます。

エネルギー
96
kcal

塩 分
0.8
g

冬は温かく夏は冷たくして オールシーズン楽しめます

南瓜の簡単ポタージュ



◆ 材料 (大人2人分)

水	1 カップ
玉ねぎ (ぶつ切り)	1/4 個 (50g)
かぼちゃ (皮をむいてぶつ切り)	200g
牛乳	1/2 カップ
塩	小さじ 1/4

【お好みで】
パセリ (みじん切り) 少量

◆ 作り方

- 鍋に水と玉ねぎ・かぼちゃを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- 1と牛乳をミキサーにかける。
- 2を鍋に入れ、焦がさないように時々鍋底をかきまぜながら沸かす。
- 塩を加えて味を整え、器に盛ってパセリを散らす。

仕上げに生クリームを加えるとコクが増して、よりおいしくなります。かぼちゃの代わりにさつまいやにんじんでもよいです。

エネルギー
136
kcal

塩 分
0.8
g

