

キャベツとソーセージのスープ



★材 料（2人分）

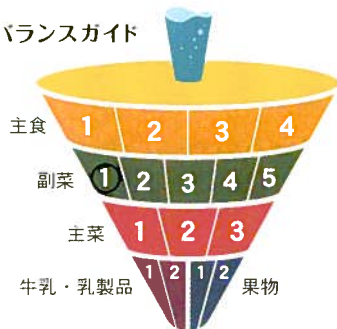
キャベツ	100 g
にんじん	40 g
ウインナーソーセージ	2 本
固形スープの素	1/2個
塩・こしょう	各少々
パセリのみじん切り	少々

★作り方

- ①キャベツはざく切り、にんじんは千切り、ソーセージは斜め薄切りにする。
- ②なべに水2カップとパセリ以外の材料を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③塩・こしょうで味を調え、器に盛り、パセリを散らす。

1人分のエネルギー	63 kcal
塩 分	1.2 g
野菜量	70 g

バランスガイド



簡単ポテトスープ



★材 料（4人分）

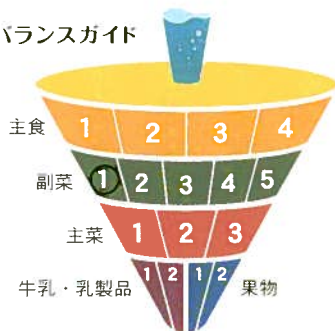
マッシュポテト	50g	スライスチーズ	4枚
玉ねぎ	1/2個	塩	小さじ1/3
バター	大さじ1	こしょう	
固形スープの素	1/2個	パセリ	
牛乳	2カップ		
水	1カップ		

★作り方

- ①マッシュポテトはお湯1.5カップを注ぎ、むらなく混ぜ合わせる。
- ②玉ねぎは薄切りにしてバターで炒め、スープの素と水を加えて煮る。
- ③①と牛乳・スライスチーズを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ④器に注ぎ、パセリのみじん切りをふる。

1人分のエネルギー	208kcal
塩分	1.3g
野菜量	25g

バランスガイド



牛乳入り味噌汁



★材 料（2人分）

とうがん	100 g
小松菜	40 g
油揚げ	1/4枚
だし汁	1 カップ
牛乳	1/2カップ
みそ	大さじ1

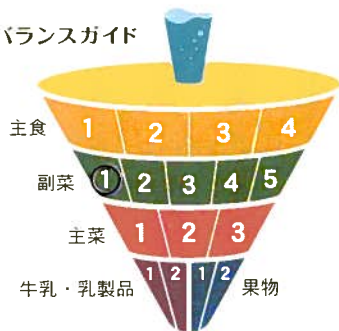
★作り方

- ①とうがんは皮をむいて食べやすく切る、小松菜は3cmの長さに切り、油揚げは縦半分にし、細切り。
- ②鍋にだしととうがん、油揚げを入れ、とうがんがやわらかくなったら小松菜を加えて一煮立ちさせる。牛乳を入れ、みそを溶き入れ仕上げる。

※とうがんは夏野菜です。じゃがいもや季節の野菜を使いましょう

1人分のエネルギー	76 kcal
塩 分	1.3 g
野菜量	70 g

バランスガイド



夏野菜のスープ



★材 料（2人分）

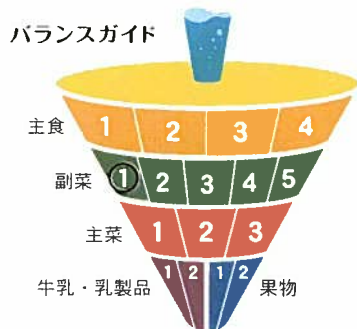
かぼちゃ	60 g	塩・こしょう	少々
ズッキーニ	25 g	ローズハム	1枚
玉ねぎ	40 g	ローリエ	1枚
キャベツ	40 g	ソルトクラッカー	1枚
じゃがいも	60 g	水	1.5カップ
油	大さじ1/2	コンソメ	1/2個

★作り方

- ①野菜は全て食べやすい1 cm大の角切りにする。
- ②鍋に油を熱し、①を炒める。水、コンソメ、ローリエを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③塩、こしょうで調味する。
- ④器に盛りつけて、ソルトクラッカーを散らす。

1人分のエネルギー	119kcal
塩 分	1.0 g
野菜量	110 g

汁
物



ミネストローネ風スープ



★材 料（2人分）

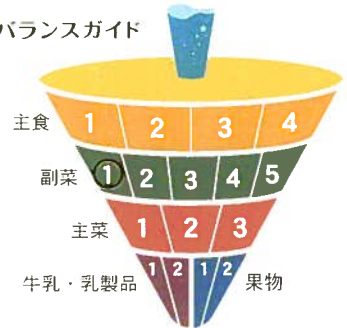
キャベツ	2枚	ベーコン	2枚
にんじん	1/4本	固形スープの素(チキン味)	1/2個
玉ねぎ	1/4個	塩	少々
完熟トマト	1個	こしょう	少々
ゆで大豆缶	1/2缶	サラダ油	小さじ2
湯	2カップ	マカロニ(乾)	20g
		粉チーズ	少々

★作り方

- ①キャベツは2cm角に切る。にんじんは5mm厚さのいちょう切りに、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ベーコンは2cmの長さに切る。
- ③鍋にサラダ油を熱し、②のベーコンを炒め、玉ねぎを入れ色が変わってきたらキャベツ、にんじんを加え炒め、全体に油がなじんだら、トマトのざく切りを加える。
- ④湯を加えてスープの素をくずし入れ煮立ったら中火にし、マカロニを入れにんじんが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ゆで大豆を加え、塩、こしょうで味を調え、好みに粉チーズを添えていただく。

1人分のエネルギー	181kcal
塩分	1.7g
野菜量	115g

バランスガイド



けんちん汁



★材 料（2人分）

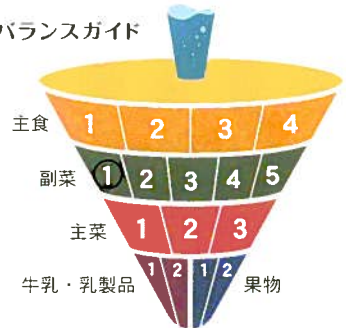
豆腐	1/3丁	だし	1.5カップ*
ごぼう	1/4本	塩	少々
にんじん	1/4本	しょうゆ	少々
大根	2cm		
じゃがいも	1個		
ごま油	小さじ1		

★作り方

- ①豆腐は手でくずしてざるに入れ、10分おいて水気をきる。
- ②ごぼうは皮をこそげてささがきにし、水に10分さらして水気をきる。
- ③大根は皮をむき、縦に4つ割りにし3～4mm厚さのいちょう切りにする。
- ④じゃがいもは皮をむき4つ割りにする。
- ⑤鍋にごま油を熱して豆腐を炒める。水気がとんだら、ごぼうを加えて炒め、にんじん、大根、じゃがいもを加えてさらに炒める。
- ⑥だしを加えて5～6分煮る。野菜が柔らかくなったら、塩、しょうゆで味を調える。

1人分のエネルギー	120kcal
塩分	0.9g
野菜量	70g

バランスガイド



きのこのスープ



★材料（2人分）

マッシュルーム	1パック	水	1/4カップ
しめじ	1/2パック	牛乳	1 1/2カップ
生しいたけ	3枚	塩・こしょう	少々
玉ねぎみじん切り	大さじ2		
バター・小麦粉	各大さじ2		
固形スープ	1/2個		

★作り方

- ①きのこはすべてみじん切りにする。なべにバターを溶かし玉ねぎのみじん切りを炒め、透き通ってきたら、みじん切りにしたきのこを加えて炒める。
- ②全体がなじんだら小麦粉をふり入れ軽く炒める。水とコンソメを加え溶きのばす。さらに牛乳を加え煮立つ直前に塩・こしょうで味を調え火を止める。

一人分のエネルギー	244kcal
塩分	1.2g
野菜量	90g

バランスガイド

