

## 汁物



## さといも茶碗蒸しきのこあん

エネルギー 107Kcal 塩分 0.8g

## 材料(4人分)

さといも…300g しめじ…50g まいたけ…50g えのき茸…30g  
卵…2個 おくら…2本 水溶き片栗粉(片栗粉・水…各大きじ1)

- A [出し汁(濃い目)…1カップ 酒…大きじ1]  
B [薄口醤油…大きじ1/2 みりん…小さじ1 だし汁…250cc]  
C [みりん…大きじ1/2 醤油…大きじ1/2  
薄口醤油…大きじ1/2 だし汁…1カップ]

## 作り方

- ①さといもは皮をむいて乱切りし、塩もみして水洗いする。Aを加えてやわらかく煮る。
- ②しめじ・まいたけは洗わずに細かくさく。えのき茸も洗わずに2つ切り。
- ③卵液を作る。卵をときほぐしてBを加えてザルでこす。
- ④器に①を入れて③を注ぎ蒸気の上があった蒸し器で強火で2分程、弱火で10分程蒸す。
- ⑤きのこあんを作る。鍋に②とCを入れて煮る。煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥できあがった茶碗蒸しにきのこあんをかけて茹でて輪切りにしたオクラをのせる。※好みでおろし生姜をのせてもよい。

## 仲良し蒸し

エネルギー 51Kcal 塩分 1.0g

## 材料(4人分)

大根…250g 長いも…200g 白だし…大きじ2と1/2  
エビ(小)…8尾 本しめじ…80g かいわれ…1/4パック

## 作り方

- ①大根と長いもは皮をむき、共にすりおろしてボウルに入れ白だしを加え、よく混ぜる。
- ②えびは背わたを取り尾を残して皮をむく。本しめじは石づきを取りほくしておく。
- ③①を蒸し籠に入れ、えびとしめじをのせて蒸す。
- ④蒸し上がった後、かいわれを飾る。



## なすの寒天寄せ

エネルギー 53Kcal 塩分 0.4g

## 材料(4人分)

なす…170g 枝豆…40g 生姜…15g だし汁…250cc 棒寒天…1/4本(粉寒天は2g)  
揚げ油…適量

- A [塩…小さじ1/4 酒…大きじ1/2 みりん…小さじ1/2  
薄口醤油…小さじ1/2 砂糖…小さじ1]

## 作り方

- ①なすは、皮付きのまま一口大に切って弱火の油で揚げ、ザルに取り熱湯をかけ水気を拭き、流し箱に敷く。
- ②枝豆は茹でて実を取り、生姜は針生姜にする。
- ③寒天は、軽く洗い20分程水でふやかす、固く絞ってだし汁に入れて煮溶かす。
- ④③にAを加え、①に注ぎ冷やし固める。
- ⑤寒天を切り分け、器に盛り生姜と枝豆をあしらう。

## 新ごぼうのスープ

エネルギー 93Kcal 塩分 1.1g

## 材料(4人分)

新ごぼう…150g 人参…50g カット若布…4g ベーコン…30g  
サラダ油…大きじ1/2 コンソメ…10g 水…600g こしょう…少々

## 作り方

- ①ごぼうはさがぎにして水につけ、アクを抜く。人参はいちょう切り、ベーコンは細切り、カット若布は水戻しする。
- ②鍋に油を熱し、新ごぼうと人参を炒め、ベーコンも加え、スープを注いで煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら、こしょうで味を調え、若布を加えてでき上がり。



## ごぼうのポタージュ

エネルギー 110Kcal 塩分 1.2g

## 材料(4人分)

ごぼう…200g パン…30g ベーコン…5g サラダ油…小さじ1  
パセリ…少々 低脂肪牛乳…250cc 塩…小さじ1/5 こしょう…少々

- A [コンソメ…1個 水…350cc]

## 作り方

- ①ごぼうを薄切りにして、水にさらし、パンは1cmのさいの目、ベーコンは荒くみじん切りに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、ベーコン、ごぼうを炒め、Aとパンを加え、煮込む。
- ③ごぼうが柔らかくなったら、ミキサーにかけ、鍋にもどして牛乳を加えて温め、塩・こしょうで味を調える。
- ④器に盛り、パセリのみじん切りをちらす。



## じゃがいものトロミスープ

エネルギー 18Kcal 塩分 1.1g

## 材料(4人分)

卵…2個 鶏がらスープ…3カップ じゃがいも…50g  
パセリみじん切り…少量 ラー油…少々

- A [コンソメ…1個 塩…小さじ1/2 醤油…小さじ1]

## 作り方

- ①鶏がらを使ってスープを作る。
- ②じゃがいもは皮をむいてすりおろし、鶏がらスープに入れておく。
- ③②を混ぜながら煮立て、Aで調味して5~6分程煮てトロトロしてきたら溶き卵を加えて火を止めて、上にパセリをちらす。
- ④食べる前にラー油少々を落とす。







## 丸ごと玉ねぎスープ

(エネルギー) 84Kcal (塩分) 1.1g

### 材料(4人分)

新玉ねぎ(小玉)…4個(切り込み) コンソメ…2個 バター…大さじ2  
ブラックペッパー…少量 小ねぎ…20g 水…4カップ

### 作り方

- ①玉ねぎの芯を下にして丸ごと入れ、水とコンソメを入れ強火にかけ煮立ったら火を弱め、ホイルなどの落とし布タをし弱火で煮込む。
- ②玉ねぎが柔らかくなるよう途中上下をかえす。(くずさないよう注意!)
- ③串が通ればバター、ブラックペッパーを加え味を整える。
- ④仕上げに小ねぎをちらす。

## いなか汁

(エネルギー) 53Kcal (塩分) 1.0g

### 材料(4人分)

大根…40g 人参…40g さといも…40g さつまいも…60g  
だし汁…3カップ 味噌…大さじ2

### 作り方

- ①大根・人参は皮をむき、1cmの角切りにする。さといもは、さっと茹でて皮をむき、1cmの角切りにする。さつまいもは皮をむき、1cmの角切りにする。
- ②だし汁に大根と人参を入れ5分程煮て、さつまいもとさといもを加え、煮えたら味噌を溶き入れて火を止める。
- ③上にかいわれをちらす。



## なすのスープ

(エネルギー) 106Kcal (塩分) 1.1g

### 材料(4人分)

なす…400g 玉ねぎ…150g バター…大さじ2 スープの素…2個  
水…100cc 牛乳…200cc 生クリーム…少々 パセリ…少々 クルトン…少量

### 作り方

- ①なすは皮をむき、薄切りにして水にさらす。
  - ②玉ねぎも薄切りにし、バターで炒める。(レンジなら深めの皿に玉ねぎにバターをのせ3分加熱する。)
  - ③鍋に②を入れ、①のなすとスープの素を入れて柔らかくなるまで煮る。その後ミキサーにかける。
  - ④③を鍋に戻し、牛乳を加えて味を調える。塩・コショウで加減する。
  - ⑤器に盛り、パセリとクルトンをちらす。
- ※濃度は好みで、牛乳を加減してください。



## 人参のポタージュ

(エネルギー) 204Kcal (塩分) 1.3g

### 材料(4人分)

人参…500g 玉ねぎ…100g 米…50g(洗っておく)  
水…4カップ スープの素…1個 バター…大さじ3 牛乳…1カップ  
砂糖…小さじ2 塩…小さじ1/3 こしょう…少々 パセリ…2g

### 作り方

- ①人参と玉ねぎは薄切りにして、バターで炒める。
- ②鍋に水4カップと①と米とスープの素を入れて、アクをとりながら柔らかくなるまで煮る。
- ③②をミキサーにかけて鍋に戻し、牛乳1カップと砂糖を加える。塩、こしょうを加えて味を調える。
- ④器に盛り、パセリをちらす。

## 枝豆のポタージュ

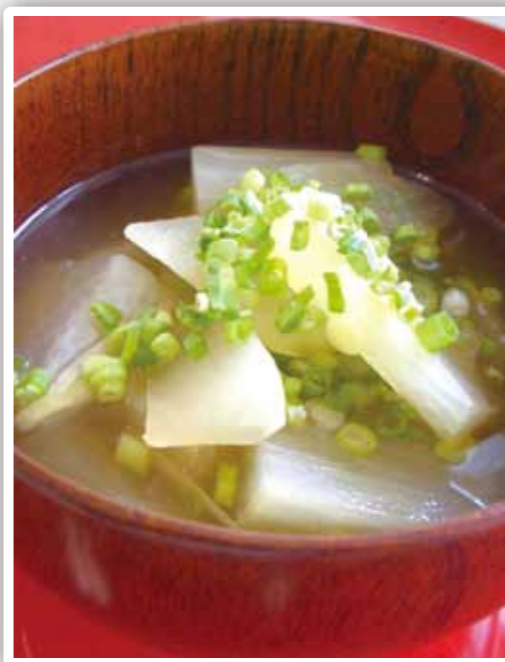
(エネルギー) 138Kcal (塩分) 1.9g

### 材料(4人分)

枝豆(さやつき)…300g だし汁(こんぶ・鰹節)…1と1/2カップ 塩…小さじ1  
牛乳…1/2カップ みそ…30g

### 作り方

- ①枝豆はさやのまま、熱湯で7～8分茹で、さやから豆を出す。
  - ②だし汁1カップと枝豆をミキサーにかける。
  - ③鍋にみそと残りのだしを入れてのぼし、②と牛乳を加えて沸騰寸前まで温める。
- ※好みでこまや青海苔・かいわれ大根の葉をちらす。



## 大根スープ

(エネルギー) 15Kcal (塩分) 0.8g

### 材料(4人分)

大根…200g 生姜…10g 中華あじ…小さじ4  
水…3カップ 長ねぎ(小ねぎ)…少々 醤油…小さじ1

- ①大根は長めの乱切りにする。生姜は千切りにする。
- ②鍋に中華あじ、水、大根、生姜を入れて、火にかけ、大根がやわらかくなるまで煮る。
- ③器に盛り、小口切りにした長ねぎ(小ねぎ)を上をちらす。





### けんちん汁 (エネルギー) 67Kcal (塩分) 0.9g

#### 材 料(4人分)

木綿豆腐…80g さといも…100g 大根…40g 人参…40g  
ごぼう…40g ねぎ…60g ごま油…小さじ2 だし…3カップ  
七味唐辛子…少々

A [醤油…小さじ1 塩…小さじ3/5]

#### 作り方

- ①木綿豆腐は水きりしておく。
- ②さといもは皮をむき6mm厚さの半月切りにする。
- ③大根・人参は5mm厚さのいちょう切りにする。
- ④ごぼうは太い場合は、縦に浅く4~5本の切れ込みを入れて、水を入れたボウルを用意し、この上でさがきごぼうにする。ザルにあげて水気をきる。

- ⑤ねぎは5mm厚さの小口切りにする。
- ⑥鍋を中火にかけ、ごま油で大根・人参・ごぼうを炒める。全体に油がまわったらだし汁を加えて中火で5分位煮る。
- ⑦次にさといもを入れる。次に豆腐を手で粗くほぐしながら入れる。
- ⑧野菜が柔らかくなったら、Aの調味料を加える。
- ⑨ねぎを加えてひと煮立ちさせて、好みで七味唐辛子をふる。

### もやしとにらのスープ

(エネルギー) 16Kcal (塩分) 0.5g

#### 材 料(4人分)

もやし…30g にら…30g 桜エビ…2g 水…300cc  
中華あじ…小さじ1/2 醤油…大さじ1/2 こしょう…少々

#### 作り方

- ①にらを3cm長さに切る。調理用ばさみで切ってもよい。もやしはひげを取ってもよいし、そのままでもよい。
- ②鍋に水・調味料を入れて煮立たせ、もやしと桜エビとにらを入れてさらにひと煮立ちさせて、好みでこしょうを加えて出来上がり。



### カリフラワーのクリームスープ

(エネルギー) 281Kcal (塩分) 1.2g

#### 材 料(4人分)

カリフラワー…1個 セロリの葉…4~5枚 酒・塩…少々 水…2カップ  
玉ねぎ…60g にんにく…1片 ベーコン…20g オリーブ油…大さじ2  
バター・小麦粉…各大さじ2 牛乳…4カップ 塩・こしょう…各少々

#### 作り方

- ①カリフラワーとセロリの葉を鍋に入れ、酒・塩・水を加えて蓋をし、火にかけて蒸し煮する。
- ②玉葱・にんにく・ベーコンは粗みじん切りし、鍋にオリーブ油を熱して炒める。
- ③バターと小麦粉をよく煉り合せておく。
- ④①からセロリの葉を除いてミキサーにかける。(ピューレ状にする)
- ⑤②と④を混ぜ合わせて、牛乳を注ぎ10分程煮て③を混ぜながら加え、とろみがつくまで煮て、塩・コショウで味を調える。



### チンゲン菜のミルクスープ

(エネルギー) 77Kcal (塩分) 0.8g

#### 材 料(4人分)

チンゲン菜…200g 人参…20g しめじ…20g だし汁…1カップ  
牛乳…2カップ 薄口醤油…大さじ1

#### 作り方

- ①チンゲン菜は葉と軸に分け、葉は一口大のざく切りにし、軸はそぎ切りにする。
- ②人参はたんざく切りにし、しめじは食べやすくほぐしておく。
- ③だし汁にチンゲン菜の軸・人参・しめじを入れて煮る。薄口醤油で味をつけ、葉と牛乳も加えて沸騰しないように弱火で煮る。

### みょうがとえのきの澄まし汁

(エネルギー) 12Kcal (塩分) 0.5g

#### 材 料(4人分)

みょうが…2個 えのき茸…80g だし汁…3カップ  
小ねぎ…10g

A [薄口醤油…小さじ1/3 塩…小さじ2/5 酒…小さじ1]

#### 作り方

- ①みょうがは縦に薄切りにしてえのき茸は根元を除き、半分に切る。
- ②鍋にだし汁とAを加えて火にかけ、みょうがとえのき茸を入れてひと煮する。
- ③器に盛り付けて小口切りにした小ねぎをちらす。



### トマトとみょうがのかき玉汁

(エネルギー) 55Kcal (塩分) 1.0g

#### 材 料(4人分)

トマト…150g みょうが…2個 卵…2個 だし汁…600cc 薄口醤油…小さじ4強  
水溶き片栗粉(片栗粉…小さじ1 水…小さじ1) ねぎ20g

#### 作り方

- ①トマトを皮むきして、ざく切りする。ねぎは小口切りにする。
- ②みょうがを縦割りにして斜めうす切りにする。
- ③卵を溶きほぐしておく。
- ④だし汁を煮立て、醤油・水溶き片栗粉を加え、トマトを入れて一煮立ちしたら、卵を流して、みょうがをちらす。上にねぎをおく。

### 白菜のポトフ風

(エネルギー) 30Kcal (塩分) 1.5g

#### 材 料(4人分)

白菜…300g 人参…100g じゃがいも…200g 玉ねぎ…150g  
フランクフルトソーセージ…4~6本 固形スープの素…1個  
ローリエ…1枚 セージ…少々 こしょう…少々 塩…小さじ1

#### 作り方

- ①白菜は葉先と軸に半分に切り、それぞれをざく切りにしておく。
- ②人参、玉ねぎは皮をむき、それぞれ乱切りにする。
- ③じゃがいもは皮をむき、大きめの乱切りにする。
- ④鍋に①の白菜の軸と残りの野菜を詰めるように入れ、野菜が少し出るくらいまで水を注ぐ。スープの素、ローリエ、セージを加え、強火にかける。煮立ったら白菜の葉先とソーセージを加え、野菜が柔らかくなるまで弱火で煮て、塩・こしょうで調味する。

