

肉団子と白菜のスープ

エネルギー97kcal 塩分1.3g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量	下準備
鶏ひき肉	80g		筍水煮	30g	せん切り
玉葱	20g	みじん切り	干椎茸	2g	戻してせん切り
生姜汁	少々		春雨	20g	ゆでて3cmに切る
片栗粉	4g		コンソメ	小さじ1強	
小麦粉	適量		塩	小さじ1/2	
白菜	120g	葉と軸に分けて短冊切り	醤油	小さじ2/3	
人参	30g	せん切り	ごま油	小さじ2	

<作り方>

- ① ボールに鶏ひき肉と玉葱、生姜汁、片栗粉を混ぜ合わせ団子を作る。
団子に小麦粉をまぶす。
- ② 鍋に、野菜と春雨を入れて煮る。
- ③ ①の団子を加えて火を通す。
- ④ コンソメ、塩、醤油で味を整え、ごま油で風味をつける。



※おかずになる中華スープです。

※肉団子に小麦粉をまぶすと、煮ているとき、崩れにくくなります。

ミルクポテトスープ

エネルギー116kcal 塩分1.1g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量	下準備
じゃが芋	中1個	せん切り又は1cm角のコロコロに切る	コンソメ	小さじ2強	
玉葱	3/4個	せん切り又は薄い色紙切り	水	320ml	
人参	1/4本	せん切り又は薄い色紙切り	牛乳	320ml	
クリームコーン	80g		パセリ	適量	みじん切り

<作り方>

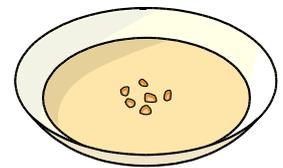
- ① 鍋にじゃが芋、玉葱、人参を入れて煮る。
- ② 材料に火が通ったらコンソメ、クリームコーン、牛乳を加えてひと煮たちさせる。
- ③ 最後にパセリを散らす。

※鶏肉や青菜を加えてもおいしいです。

※じゃが芋をあまり小さく切ると、溶けてなくなってしまいます。

※最後に牛乳を入れるので、水の分量を加減して下さい。

※牛乳は煮過ぎないで下さい。



野菜スープ

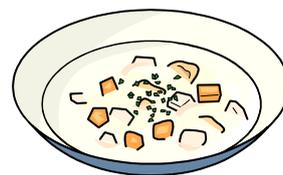
エネルギー55kcal 塩分1.3g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
じゃが芋	中1個	2cm角	水	3カップ
人参	中1/4本	1cm位色紙切り	コンソメ	小さじ1弱
キャベツ	葉1枚	2cm角	塩	小さじ1弱
ベーコン	20g	短冊	こしょう	少々
セロリ	20g	薄い短冊切り		

<作り方>

- ① 鍋に生椎茸とコンソメを入れてスープを作る。
- ② コンソメを加えて、塩とこしょうで味付けをする。



※旬の野菜を使うとおいしいです。

(春には、新じゃがや春キャベツ、夏にはトマトや茄子、絹さやなど)

※ベーコンを鍋で乾煎りしてから他の材料を加えると、脂がでてよりおいしくなります。

※セロリーを入れると、味がひきしまります。

豆腐入りコーンスープ

エネルギー29kcal 塩分1.2g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
豆腐	1/3パック	さいの目切り	水	3カップ
生椎茸	20g	せん切り	コンソメ	大さじ1弱
チンゲンサイ	30g	茹でてザクザク刻む	醤油	小さじ2/3
コーン缶	40g		塩	少々

<作り方>

- ① 鍋に生椎茸とコンソメを入れてスープをつくる。
- ② 豆腐とコーンを加えてひと煮たちさせる。
- ③ 醤油と塩で味を整え、チンゲンサイを加えて、もうひと煮たちさせる。

※片栗粉でとろみをつけると、体が温まるスープになります。



ポトフ

エネルギー119kcal 塩分1.7g

材料(4人分)

食品名	数量	食品名	数量
じゃが芋	140g	塩	小さじ1強
玉葱	60g	醤油	小さじ1/3
人参	40g	こしょう	少々
キャベツ	80g		
ウインナー	4本		
ブロッコリー	160g		
コンソメ	少々		

<作り方>

- ① 野菜を大きめの一口大に切る。ウインナーは斜めに半分に切る。
- ② 野菜を煮る。火が通ったら、コンソメ、塩、醤油、こしょうで味つけをする。



