



汁 物



あさりは火を通しすぎないようにしましょう

あざりとキャベツの しょうが 生姜スープ

※材料（4 人分）

あさり・・・200 g 水・・・600ml
キャベツ・・・160 g 中華スープの素・・・大さじ 1
ショウガ・・・10 g こしょう…少々
酒・・・・・・大さじ 2 サラダ油・・・・大さじ 1

※作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。ショウガは千切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱ししょうがを炒め、香りが出たらキャベツとあさを加え炒める。
- ③ ②に酒を加えてあさりの口が開くまでふたをして、蒸し煮にする。
- ④ 水を加えて煮立ったら中華スープの素を入れ、塩、こしょうで味を調える。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 63kcal 塩分 2.1 g

※材料（4 人分）

玉ねぎ・・・1 個 オリーブオイル・・・大さじ 1
あさり・・・200 g パセリ・・・適量
ニンニク・・・1 片 タバスコ・・・適宜
白ワイン・・・70ml

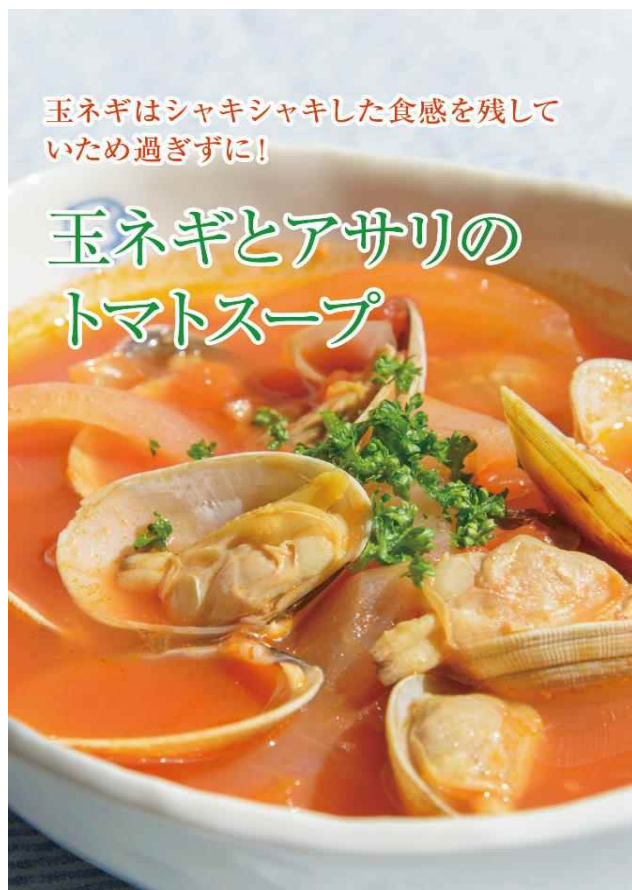
A { 固形コンソメ・・・1 個
水・・・・・・400ml
カットトマト缶・・・・1 巻（400 g）

※作り方

- ① 玉ねぎは 7 ミリ幅のくし形に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱しニンニク（みじん切り）を炒め香りが出たら①を加え炒める。
- ③ ②にあざりと白ワインを加えふたをして蒸し煮にする。
- ④ あさりの口が開いたら A を加えひと煮立ちさせる。
- ⑤ 器に盛りパセリをちらし、好んでタバスコをかけていただく。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 96kcal 塩分 1.5 g



玉ねぎはシャキシャキした食感を残して
いため過ぎずに！

玉ネギとアサリの トマトスープ

豆乳は分離しやすいので、
入れたらさっと煮込むだけでOKです！

厚揚げと秋野菜の 豆乳みそ汁



※材料（4人分）

厚揚げ・・・1枚	しめじ・・・100g
にんじん・・・小1本	干しシイタケ・・・3個
大根・・・5㍻	味噌・・・大さじ2
オクラ・・・4本	豆乳・・・200ml
かぼちゃ・・・1/8個	昆布・・・5㍻
里芋・・・4個	だし汁・・・400ml

※作り方

- ① 厚揚げは湯通しして食べやすい大きさに切る。干しいたけは水でもどす。（戻し汁は使用）
- ② にんじん、大根はいちょう切り、オクラはさつとゆでて小口切りにする。かぼちゃ、里芋は食べやすい大きさに切る。干しいたけは薄く切る。
- ③ 鍋に干しいたけの戻し汁と水を合わせて 400ml 1にして入れ昆布を入れて①と②のオクラを除いて加え火にかける。沸騰直前に昆布を取り除く。
- ④ 野菜が柔らかくなったら味噌で味付けし、豆乳を加えて軽く煮込み、器に盛りオクラをちらす。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 228kcal 塩分 1.1g

※材料（4人分）

ごぼう・・・2/5本	だし汁・・・400ml
白菜・・・1枚	みそ・・・大さじ1強
えのきだけ・・・50g	牛乳・・・200ml

※作り方

- ① ごぼうはよく洗って皮はむかずに千切りする。（水にはさらさない）白菜は芯は千切り、葉は㍻幅に切る。
 - ② えのきは石づきを取り半分に切る。
 - ③ 鍋にだし汁を入れごぼう、白菜、えのきを入れて煮る。
 - ④ 野菜に火が通ったらみそを入れ、牛乳を加えて沸騰直前に火を止める。器に盛る。
- ※好みで水溶き片栗粉でとろみをつけても美味しいです

【一人あたり栄養価】

エネルギー 71kcal 塩分 0.8g

牛乳を使った変わりみそ汁。
牛乳の甘味がありホッとする味です。
寒い時期にどうぞ

ごぼうの牛乳みそ汁





※材料（4人分）

さつまいも・・・中1本 水・・・800ml
 にんじん・・・1/2本 コンソメ・・・2個
 かぶ・・・200g 白すりごま・・・大さじ2
 スナップエンドウ・・・50g こしょう・・・少々
 豆乳・・・250ml

※作り方

- ① さつまいもは一口大のいちよう切りにして水にさらす。
- ② にんじん、かぶも同じように切る。スナップエンドウはさっとゆでて半分に切る。
- ③ 鍋に水とコンソメを入れ野菜を煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら豆乳とスナップエンドウを加え、こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛りすりごまをのせていただく。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 139kcal 塩分 0.6g

※材料（4人分）

大根・・・100g 酒かす・・・50g
 にんじん・・・40g だし汁・・・800ml
 こんにゃく・・・100g 酒・・・大さじ1
 油揚げ・・・1/2枚 みそ・・・20g
 豚肉・・・100g しょうゆ・・・小さじ1
 三つ葉・・・適量 一味唐辛子・・・適宜

※作り方

- ① 大根、にんじん、こんにゃく、油揚げは長さ3㍍の短冊切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。三つ葉は長さ2㍍に刻む。
- ② 酒かすはだし汁大さじ4でのばしておく。
- ③ 鍋にだし汁、野菜とこんにゃく、酒かすを入れ火にかける。野菜が柔らかくなったらあくを取り、豚肉、油揚げを入れる。
- ④ 豚肉に火が通ったらみそ、しょうゆで味付けする。
- ⑤ 器に盛り、三つ葉をちらし好みで一味唐辛子をかけていただく。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 129kcal 塩分 0.8g





※材料（4人分）

そば粉・・・100g
水・・・200ml
たけのこ・・・100g
ほうれん草・・・100g

芽ひじき（乾燥）・・・10g
クコの実・・・適宜
だし汁・・・600ml
味噌・・・20g

※作り方

- ① ボウルにそば粉を入れ分量の水でこねる。耳たぶくらいの固さにして小さめに丸める。
- ② 芽ひじきは水でもどす。たけのこは長さ3センチくらいの薄切りにする。ほうれん草はざく切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、たけのこ、水気をきったひじきを入れ煮立ったらほうれん草、クコの実を加え味噌で味付けする。
- ④ ①の団子を入れて浮いてきたら出来上がり。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 116kcal 塩分 0.3g

※材料（4人分）

鶏手羽中・・・320g	水・・・900ml
大根・・・280g	酒・・・100ml
長ねぎ・・・1・1/2本	しょうが汁・おおさじ2
にんにく・・・1片	塩・・・小さじ1
生しいたけ・・・1枚	粗びきこしょう・少々
ごはん・・・80g	いりごま・・・少々
ごま油・・・大さじ1	ねぎ（青い部分）

※作り方

- ① にんにくはみじん切り、大根はいちょう切り、ねぎは3センチ長さにきる。しいたけは薄切り、青いねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱しにんにくを炒め、香りがでたら鶏肉、大根、ねぎ、しいたけ、ごはんを入れて炒める。
- ③ ②にAの調味料を加えてあくを取りながら、20分くらい煮込む。
- ④ 器に盛り、こしょう、ねぎ、いりごまを上に乗らす。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 263kcal 塩分 1.5g





※材料（4人分）

木綿豆腐・・・150g だし汁・・・600ml
しめじ・・・100g みそ・・・大さじ2
ごぼう・・・100g オリーブオイル・大さじ1
ねぎ・・・適量

※作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み水気をきる。
- ② ごぼうはさがきにする。しめじは石づきを取ってほぐす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、ごぼうとしめじを炒める。
- ④ 鍋にだし汁（煮干し）を入れて③を加えて煮立ったら豆腐を大きめにくずしながら入れる。
- ⑤ みそで味付けし器に盛って小口切りにしたねぎを添えて出来上がり。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 94kcal 塩分 0.8g

※材料（4人分）

焼きのり・・・1枚 A 塩・・・小さじ1/2
卵・・・2個 酒・・・大さじ1
だし汁・・・800ml しょうゆ・・・大さじ2
白がねぎ・・・少々
水溶き片栗粉・・・大さじ1

※作り方

- ① 海苔はポリ袋の中で粗くもんでおく。卵は割りほぐして塩一つまみ加えてよく混ぜる。
- ② 鍋にだし汁を入れて煮立て、Aの調味料を加え水溶き片栗粉を加える。
- ③ なべの中を玉じゃくしで同じ方向に混ぜ、卵を少しずつ流し入れる。
- ④ 卵に火が通ったら海苔をちらし火を止める。器に盛り白がねぎをのせる。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 50kcal 塩分 1.2g





※材料（4 人分）

おぼろ豆腐・・・300 g	あさり・・・200 g
白菜キムチ・・・150 g	豚肉・・・100 g
えのきだけ・・・1/2 袋	長ねぎ・・・10 ㍺
玉ねぎ・・・1/4 個	卵・・・1 個
A：粉唐辛子・・・大さじ 1	酒・・・大さじ 1
しょうゆ・・・大さじ 1	サラダ油・・・大さじ 1
コチュジャン・・・小さじ 1	
みりん・・・小さじ 1	ごま油・・・小さじ 1
おろしにんにく・・・1 個分	
おろししょうが・・・1 カケ	

※作り方

- ① 白菜キムチと豚肉は食べやすい大きさに切り A と混ぜ合わせて 10 分おく。
- ② 玉ねぎ、長ねぎ、えのきだけは食べやすい大きさに切る。
- ③ だし汁を煮立てあさりを入れて口が開いたら取り出す。
- ④ 鍋に①を入れてかき混ぜながら炒める。③を入れて煮立たせる。
- ⑤ 豆腐を入れて②の野菜を入れて 3 分位煮てあざりと卵を加えて出来上がり

【一人あたり栄養価】

エネルギー 157kcal 塩分 2.2 g

※材料（4 人分）

ほうれん草・・・1 袋	豆乳・・・400ml
玉ねぎ・・・1/2 個	固形コンソメ・・・2 個
じゃが芋・・・中 1 個	こしょう・・・少々
水・・・400ml	

※作り方

- ① ほうれん草は洗って 3 ㍺長さに切る。
- ② 玉ねぎ、じゃが芋は薄く切る。
- ③ 鍋に水、玉ねぎ、じゃが芋を入れて火にかける。沸騰したらほうれん草を加えしんなりしたら火からおろす。
- ④ ③をミキサーにかけて滑らかにする。
- ⑤ ④を鍋に入れ弱火にかけ、豆乳と刻んだコンソメを加える。こしょうで味を調えて出来上がり。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 100kcal 塩分 0.5 g





✳材料（4人分）

豚肉・・・120g	水・・・600ml
じゃが芋・・・大1個	納豆・・・2パック
大根・・・150g	キムチの素・・・大さじ1
にんじん・・・1/2本	味噌・・・大さじ2
生しいたけ・・・5枚	だしの素・・・小さじ1
サラダ油・・・大さじ1/2	長ねぎ・・・適宜

✳作り方

- ① 豚肉は3等長さに切る。じゃが芋、大根、にんじん、生しいたけはいちょう切りにする。
- ② 鍋に油を熱し豚肉を炒める。野菜を加えて炒め水を入れて煮る。野菜に火が通ったらだしの素、キムチの素、味噌で味付けする。最後に納豆を加えてかき混ぜる。
- ③ 器に盛り刻んだねぎを散らす。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 167kcal 塩分 1.4g

✳材料（4人分）

にんじん・・・1/2本	ベーコン・・・100g
じゃが芋・・・2個	コンソメ・・・1・1/2個
玉ねぎ・・・1/2個	黒こしょう・・・適宜
キャベツ・・・3枚	おろししょうが・・・適宜
ブロッコリー・・・1/2個	
水・・・800ml	

✳作り方

- ① にんじん、じゃが芋、玉ねぎは一口大に切る。ベーコンは1等角に切る。
- ② ブロッコリーは小房に分けてゆでる。キャベツは手でちぎる。
- ③ 鍋に水を入れ、①を入れて火にかける。野菜に火が通ったらキャベツ、コンソメを加える。
- ④ コンソメがとけたらブロッコリーを加えて出来上がり。

※好みで黒こしょう、おろししょうがを入れて食べて下さい

【一人あたり栄養価】

エネルギー 189kcal 塩分 0.8g



野菜たっぷり！作り置きして朝食にどうぞ

具沢山のポトフ



※材料（4人分）

トマト・・・1個	卵・・・1個
干しえび・・・4g	サラダ油・・・大さじ 1/2
ほうれん草・・・1株	塩・・・小さじ 1/3
長ねぎ・・・15 ㍉	こしょう・・・少々
A 鶏がらスープの素・・・大さじ 2/3	
水・・・600ml	

※作り方

- ① トマトは皮を湯むきし、楕形に切って種を取り除く。
- ② 干しえびはぬるま湯で戻す。ほうれん草はゆでて2 ㍉長さに切る。ねぎは斜め細切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、ねぎを炒めAのスープ、干しえびを汁ごと加え10分くらい煮る。塩、こしょうで味を調える。
- ④ トマト、ほうれん草を加え煮たら溶きほぐした卵を回し入れ、火が通ったら出来上がり。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 60kcal 塩分 1.0g

※材料（4人分）

じゃが芋・・・1/2 個	トマト・・・1 個
しめじ・・・50g	まいたけ・・・1 パック
玉ねぎ・・・1/2 個	小松菜・・・100g
卵・・・1 個	固形コンソメ・・・1 個
水・・・600ml	こしょう・・・少々

※作り方

- ① じゃが芋は皮をむいて3 ㍉長さの短冊切りにする。小松菜は洗って3 ㍉長さに切る。玉ねぎは皮をむいて5 ㍉幅に切る。
- ② しめじ、まいたけは石づきを取ってほぐす。
- ③ トマトは皮を湯むきし、種を取りサイコロ状に切る。
- ④ 鍋にコンソメと水を入れじゃが芋、玉ねぎ、しめじ、まいたけを入れて煮る。
- ⑤ 柔らかくなったらトマト、小松菜を加えてひと煮たちしたら、溶いた卵を加えて出来上がり。こしょうで味を調える。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 56kcal 塩分 0.4g

