

汁物

- 具だくさんの汁物は、うす味でも美味しく食べることができ、減塩効果が期待できます。
- 塩分の摂りすぎを防ぐため、1日2杯までにしましょう。また、だしの風味や食材の味を活かした味付けがオススメです。



かぼちゃとにんじんのミックスポタージュ

汁物

副菜

野菜1日分の
これくらい

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 179kcal たんぱく質 3.9g 塩分 0.9g



ポイント

・具材や水分量を変えることで、お好みの味に簡単にアレンジできる料理です。

材料(4人分)

かぼちゃ…200g
にんじん…100g
たまねぎ…1/2個
バター(無塩)…20g
牛乳…200ml
生クリーム…40g
塩…少々
こしょう…少々
かぼちゃの種*…12粒

A
水…200ml
コンソメ…小さじ1強

*おつまみ用

つくり方

- ①かぼちゃは皮をむき、種、ワタを取って薄切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、たまねぎをしんなりするまでいためる。
- ③②ににんじん、かぼちゃを加え、バターがなじんだら、Aを加え、ふたをして柔らかくなるまで弱火で15分ほど煮る。
- ④③を裏ごし器でこしてから鍋に戻し、牛乳、生クリームを加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤器に盛り、かぼちゃの種をのせる。

そばだんご汁

汁物

野菜1日分の
これくらい

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 216kcal たんぱく質 10.2g 塩分 1.5g



ポイント

・だんごをたくさん作る時は、2~4人分の分量でそば粉を練ると失敗しにくいです。

材料(4人分)

そば粉…110g
水…1カップ
しめじ…40g
まいたけ…40g
鶏もも肉…120g
だいこん…100g
にんじん…40g
はくさい…100g
長ねぎ…20g
サラダ油…小さじ1
水…4カップ
めんつゆ(3倍濃縮)…60cc

つくり方

- ①ボウルにそば粉と水を入れ、空気を含ませるように素早く混ぜる。
- ②生地にとろみが出てきたら、テフロン加工の鍋にあけ、強火にかけながら、かき混ぜる。
- ③②に粘りが出て、まとまってきたら鍋を火から下ろし、12等分のだんごにする。
- ④しめじとまいたけをほぐし、鶏もも肉、だいこん、にんじん、白菜、長ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ⑤鍋にサラダ油を入れて鶏もも肉を炒め、色が変わったらだいこん、にんじん、水を入れる。
- ⑥⑤に火が通ってきたら長ねぎ以外の材料を入れ、めんつゆで味を付ける。
- ⑦⑥にそばだんごと長ねぎを入れ、1~2分火を通す。

おくずかけ

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 226kcal たんぱく質 6.2g 塩分 2.0g

汁物

野菜1日分の
これくらい



ポイント

・サツマイモは最後に入れることで煮崩れを防げます。

材料(4人分)

じゃがいも…160g
さつまいも…160g
ごぼう…80g
にんじん…60g
油揚げ…80g
こんにゃく…120g
水…1リットル
塩…少々
うま味調味料…少々

A

酒…大さじ1弱
みりん…大さじ1弱
しょうゆ…1/4カップ

B

片栗粉…大さじ3
水…大さじ3

つくり方

- ①野菜はそれぞれ一口大に切る。切ったごぼうは水にさらして、あくを抜き、ざるにあげる。
- ②油揚げは2cmの短冊に切り、湯通しする。
- ③こんにゃくは、一口大に切り、鍋に入れて、から煎りし、皿に取り出す。
- ④鍋に水を入れ、ごぼう、にんじん、じゃがいも、さつまいもの順に時間差で入れ、さらに油揚げ、こんにゃくを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤④が煮えたらAを入れ、最後にBを入れ、とろみをつける。
- ⑥塩、うま味調味料で味を調える。

ねぎと豚肉のスープ

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 176kcal たんぱく質 6.9g 塩分 0.4g

汁物

野菜1日分の
これくらい



ポイント

・だしを効かせることで、少ない塩分でも美味しく食べられます。

材料(4人分)

長ねぎ…120g
しょうが…12g
だいこん…40g
にんじん…20g
豚バラ肉(薄切り)…160g
だし…600cc
塩…1g
黒こしょう…0.4g

つくり方

- ①長ねぎの白い部分は2cmのぶつ切りにする。
- ②長ねぎの緑の部分は小口切りにする。
- ③しょうがは千切りにする。
- ④だいこんとにんじんは薄く切り、豚バラ肉は5cmに切る。
- ⑤鍋にだしと①、③を入れ、長ねぎの表面が透き通るぐらいまで煮る。
- ⑥⑤に④を加え、中火で2分ほど煮る。
- ⑦塩と黒こしょうで味を調え、②を散らして出来上がり。

具だくさん紅白だんご汁

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 204kcal たんぱく質 11.0g 塩分 1.4g

汁物

野菜1日分の
これくらい



ポイント

・だんごの生地は、水を加えすぎないように調節しながら作ることで、食感がよくなります。

材料(4人分)

鶏もも肉…160g
にんじん…20g
だいこん…40g
ごぼう…20g
しいたけ…4個
花麩…8個
だんご粉…100g
水…適量
食紅…少々
だし汁…720cc
しょうゆ…大さじ1と2/3
みつば…約2本

つくり方

- ①鶏もも肉は一口大、にんじんは5mm厚に切り、花形に抜く。だいこんはいちょう切り、ごぼうは斜め切り、しいたけは薄切りに。花麩は水で戻し、軽く絞る。
- ②だんご粉に少しずつ水を加え、耳たぶぐらいの硬さになるまで練ったら、生地を半分にし、片方には水で溶いた食紅で色を付け、生地を一口大に丸め、真ん中をへこませる。
- ③②を熱湯に入れてゆで、浮き上がってきたら、水に取り、ざるに上げる。
- ④鍋にだし汁を入れ、①を5~10分程度煮たら、③を加え、しょうゆで味を調える。
- ⑤お椀に盛り付け、刻んだみつばを散らす。

やさいたっぷりミネストローネ

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 112kcal たんぱく質 2.6g 塩分 1.4g

汁物

副菜

野菜1日分の
これくらい



ポイント

・季節の野菜でアレンジしても美味しいです。
・スープの素は、和風だしや鶏ガラ、中華だし、コンソメなどで味の違いを楽しむことができます。

材料(4人分)

たまねぎ…中1/2個
にんじん…1/2本
れんこん…中1/2節
さつまいも…中1/3本
トマト…1個
ごぼう…1/2本
小ねぎ…2本
サラダ油…小さじ2
水…800cc
スープの素(顆粒)…小さじ2
みそ…小さじ2
塩…少々
こしょう…少々

つくり方

- ①たまねぎ、にんじん、れんこん、さつまいも、トマトは1.5cm幅程度の食べやすい大きさに切り、ごぼうは乱切りに、小ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に油を入れ中火で熱し、たまねぎ、ごぼう、にんじんを炒め、れんこん、さつまいもを順番に入れてさらに炒める。
- ③野菜全体に油が絡んだら、水とスープの素を加え、柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ④③にトマトを入れて、ひと煮立ちさせ、みそを入れ、塩で味を調える。
- ⑤④を器に盛り、小ねぎを散らし、好みでこしょうをふる。