

オニオンスープ



材料(4人分)

食材	分量
玉ねぎ	中1個(120g)
ベーコン	20g
ニンジン	1/5個(20g)
パセリ	4g
水	2と1/2カップ

調味料

コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/5
こしょう	少々

調理時間	15分
エネルギー(1人分)	35Kcal

作り方

下ごしらえ

- ・玉ねぎ…半分に切り、スライス
- ・ニンジン…千切り
- ・パセリ…みじん切り
- ・ベーコン…1cm幅に切る

1. 鍋に玉ねぎを入れ、きつね色になるまで炒め、ベーコン、人参も加えて炒める。
2. 水を加え沸騰したら、コンソメ、塩、こしょうで味をととのえる。パセリを最後に加える。

のっぺい汁



材料(4人分)

食材	分量
豚肉(スライス)	80g
ニンジン	60g(1/3本)
里芋	60g(小3個)
しいたけ	2枚
油揚げ	小1/2枚
大根	80g(1/10本)
ねぎ	2本
だし汁	2と1/2カップ

調味料

薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	小さじ1
でんぷん	大さじ1
塩	少々

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	108Kcal

作り方

1. 豚肉は2~3cmに切る。人参、里芋、大根はいちょう切りに、椎茸は(干し椎茸の場合は戻して)薄切りにする。油揚げは油抜きし、2~3cm長さの千切りにする。葉ねぎは小口切りにする。
2. だし汁に材料を入れて煮ていく。
3. 具に火がとおったら、調味料で味をととのえる。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつける。

※野菜たっぷり、体も温まりますよ。

キャベツと卵のスープ



材料(4人分)

食材	分量
キャベツ	60g(2枚)
ニンジン	20g(2cm)
玉ねぎ	60g(1/3個)
卵	L2個
だし汁(煮干し15g)	480cc
塩	少々
酒	小さじ2弱
薄口しょう油	大さじ1弱

調理時間	15分
エネルギー(1人分)	48Kcal

作り方

- 1.キャベツ、人参、玉ねぎは千切りにする。
- 2.だし汁に、(1)を入れ、火が通ったら調味料を入れて味をととのえる。
- 3.(2)に溶き卵を入れて、できあがり。

※パンにもごはんにも合います。

※調味料をみそに変えて、みそ汁にしても良いです。

七夕汁



材料(4人分)

食材	分量
そうめん	50g
おくら	25g
豆腐	1/3丁
葉ねぎ	20g
干しいたけ	4g
かつお節	12g
だし昆布	3g
水	600cc

調味料

濃口しょうゆ	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ4強

調理時間	15分(昆布をつける時間は除く)
エネルギー(1人分)	40Kcal

作り方

下ごしらえ

- ・そうめん…茹でておく
- ・おくら…3mmくらいの輪切り
- ・豆腐…1.5cm角さいの目
- ・葉ねぎ…小口切り
- ・干しいたけ…もどして千切り

- 1.かつお節と昆布でだし汁をとる。(水に昆布を30分くらいつけておいたものを火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を入れる。再沸騰したら火を止めて濾す)量が減っていたら水を足す。
- 2.だし汁に、干しいたけを入れ、火が通ったら、豆腐・おくらを入れて調味する。
- 3.ねぎと、そうめんを入れて、できあがり。

※そうめんを天の川、オクラを星にみたてたお吸い物です。

にら玉スープ



材料(4人分)

食材	分量
卵	2個
にんじん	40g
きくらげ	2g
春雨	20g
にら	20g
水	600cc
中華スープの素	小さじ1と1/2
薄口しょう油	大さじ1と1/2
こしょう	少々
ごま油	少々
塩	少々
片栗粉	少々

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	81Kcal

作り方

1. きくらげ・春雨は、お湯につけてもどしておく。
2. にんじんはイチョウ切り、きくらげ・春雨は5cmくらいの干切り、にらは、2cmくらいに切っておく。
3. なべに、水・にんじん・きくらげを入れ、火にかける。
4. (3)の材料に火が通ったら、2の春雨を入れ、調味料を入れ味を調える。
5. (4)ににらを入れ、水溶き片栗粉を入れ少しとろみをつける。
6. よく溶いた卵を沸騰した(5)の中に回し入れる。

※給食では、チキンガラスープを使っています。
(手に入りにくいので、ここでは中華スープの素で紹介しています)

※もっとボリュームがほしいときは、豚肉を入れてもおいしいですよ。

ポテトスープ



材料(4人分)

食材	分量
じゃがいも	240g(中1.5個)
玉ねぎ	100g(中1/2個)
ホールコーン	40g
パセリ(生)	4g
生クリーム	大さじ1弱
チキンガラスープ(液体)	80g
水	400cc

調味料

塩	小さじ2/3
こしょう(白)	少々
コンソメ	0.4g

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	91Kcal

作り方

- 1.じゃがいも、玉ねぎは1.5cm角に切っておく。パセリはみじん切りにしておく。
(ドライパセリでもよい)
- 2.鍋にマーガリンを入れ、玉ねぎを炒める。炒まったら、水とチキンガラスープを入れ、じゃがいもを入れる。
- 3.じゃがいもに火が通ったら、コーン、生クリームを入れ、調味料で味をととのえる。
- 4.最後にパセリを入れて出来上がり。

※チキンガラスープがない場合は、コンソメ等で調整するといいです。
じゃがいものポタージュという感じで、体の温まるメニューです。

わかめスープ



材料(4人分)

食材	分量
わかめ(乾)	4g
にんじん	20g(中1/10本)
煮干し	12g
水	520cc

調味料

薄口しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう(白)	少々

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	5Kcal

作り方

- 1.水に煮干しを入れ、だし汁をとる。
- 2.人参は、2cmくらいの長さの千切りにしておく。わかめは戻しておく。
- 3.(1)のだし汁に(2)の人参、わかめを入れ、人参が煮えたら調味をして出来上がり。

※あっさりしたスープで、どんなメニューにも合います。
また、とっても簡単でおいしいので、ぜひ作ってみてくださいね。

コーンとわかめのスープ



材料(4人分)

食材	分量
コーン(冷凍)	40g
わかめ(乾燥)	4g
ベーコン	20g
にんじん	20g
水	2と1/2カップ

調味料

スープの素	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

調理時間	15分
エネルギー(1人分)	38Kcal

作り方

1. ベーコンは1センチ幅に切る。にんじんは千切りにする。わかめは水で戻しておく。
2. 鍋にベーコンを入れ炒める。水を加えコーン、にんじん、わかめを入れ煮る。
3. 煮えたら調味料をくわえ味をととのえる。

レタスマルクスープ



材料(4人分)

食材	分量
ベーコン	20g
じゃがいも	200g
玉ねぎ	60g
レタス	80g
マーガリン	小さじ1
水	350cc
牛乳	120cc
生クリーム	小さじ1
パセリ	少々

調味料

コンソメ	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	103Kcal

作り方

下準備

- ・ベーコン…短冊切り
- ・じゃがいも…いちょう切り
- ・玉ねぎ…短冊切り
- ・レタス…ざく切り
- ・パセリ…みじん切り

1. ベーコンと玉ねぎをマーガリンで炒める。
2. (1)にじゃがいもを入れ軽く炒め、水とコンソメを入れて煮る。
3. 野菜に火が通ったら、牛乳を入れ軽く沸騰させる。
4. (3)にレタス、パセリを加えて軽く混ぜ、生クリームを入れ、塩こしょうで味をととのえる。

かぼちゃのポタージュ



材料(4人分)

食材	分量
かぼちゃ	正味200g
玉ねぎ	100g
水	450cc
コンソメ	1個
小麦粉	大さじ1
マーガリン	大さじ1
牛乳	150cc
塩	少々
こしょう	少々
生クリーム	大さじ1
パセリ	適量

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	118Kcal

作り方

下準備

- ・かぼちゃは種をとり、皮をむき、1センチ程度の厚さに切る。
- ・玉ねぎも適当なサイズに切る。
- ・パセリはみじん切りにしておく。

- 1.かぼちゃと玉ねぎを水とコンソメで煮る。
- 2.(1)が煮えたらあら熱をとってミキサーにかける。
- 3.小麦粉とマーガリンを混ぜ合わせた後、火にかけ練る。(ルー)
- 4.(3)に(2)を少量ずつ加えながら火にかけのぼしていき、ある程度ルーがなじんだら(2)にもどす。
- 5.(4)に牛乳を加え混ぜながら火にかける。
- 6.(5)に塩こしょうを加え味をととのえ、仕上げに生クリームとパセリを入れる。

※家庭では、電子レンジでかぼちゃと玉ねぎを加熱してミキサーにかけると簡単にできます。

キャベツスープ



材料(4人分)

食材	分量
鶏肉	60g
キャベツ	120g
玉ねぎ	80g
にんじん	40g
コーン	80g
コンソメ	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1と1/2
塩	少々
こしょう	少々
水	550cc

調理時間	15分
エネルギー(1人分)	69Kcal

作り方

下準備

- ・鶏肉…一口大に切る
- ・キャベツ…1cmの短冊切り
- ・玉ねぎ…スライス
- ・にんじん…いちょう切り

- 1.水を沸騰させ、鶏肉・にんじん・玉ねぎの順に入れる。
- 2.(1)にコーン・キャベツを入れ、煮えたら、コンソメ・塩・こしょうで調味する。

※具たくさんのおスープです。もやしや、レタスなど、具材を変えても楽しめます。

汁ビーフン



材料(4人分)

食材	分量
ビーフン	40g
豚肉(スライス)	60g
白菜	80g
玉ねぎ	40g
かまぼこ	20g
干しいたけ	2g
にんじん	30g
たけのこ(水煮)	40g
にら	16g
水	2と1/2カップ

調味料

コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/5
酒	小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1弱

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	104Kcal

作り方

下準備

・ビーフン、干しいたけはもどしておく。

1. 豚肉は一口大に切っておく。白菜は1cm幅に切っておく。
玉ねぎは半分に切りスライスし、しいたけ、にんじん、たけのこは千切りに、
にらは4cm長さに切っておく。
2. 鍋に水を沸騰させて豚肉から入れ煮、火が通ったら、野菜の煮えにくいものから入れ
さらに煮ていく。
3. 野菜に火が通ったら調味料を加え、さらにビーフンも加えて仕上げる。

中華コーンスープ



材料(4人分)

食材	分量
コーン	60g
ベーコン	20g
ほうれん草	80g
豆腐(木綿)	60g
卵	1個
片栗粉	少々
水溶き片栗粉	適量

調味料

中華スープの素	小さじ1/2
水	400cc
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	少々

調理時間	15~20分
エネルギー(1人分)	72Kcal

作り方

下準備

- ・ベーコン…短冊切り
- ・ほうれん草…3cmくらいに切る
- ・豆腐…さいの目切り

1. 鍋に水を入れ、沸騰した中にベーコンを入れる。
2. (1)に、コーン、豆腐を入れ、火が通ったらほうれん草を入れる。
3. (2)に、調味料を入れる。
4. (3)に、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけた後に、片栗粉を混ぜた卵をまわし入れる。

※ほうれん草は、チンゲンサイ・小松菜・レタスなどでも良いです。

※玉ねぎ、人参、もやしなどを加え、もっと具だくさんにしてもおいしいです。