

かんたんレシピで気軽につくろう!

栄養満点

あったかスープ レシピ

あずまポタージュ



《材料：4人分》

ゆであずき（無糖）・200g
たまねぎ・・・1/2個
バター・・・20g

A
水・・・500cc
固形スープの素・・・2個
牛乳・・・200ml
こしょう・・・少々
黒ごま・・・5g

【1人あたり エネルギー 112cal 塩分 1.1g 1食分 112円】

- 1 黒ゴマをフライパンでからいりする。
- 2 たまねぎは薄切りにする。
- 3 鍋にバターを溶かし、たまねぎを中火で炒める。
- 4 しんなりしたら、あずきとAを加え、ふたをして5分ほど煮る。

栄養満点のあずきのポタージュスープ お疲れの時に是非、お召し上がり下さい

春キャベツとベーコンの 和風ミルクスープ



《材料：4人分》

キャベツ・・・300g
スナップエンドウ・・・8本
玉ねぎ・・・1個
ベーコン・・・4枚
サラダ油・・・大さじ1
水・・・2カップ
かつおぶし・・・10g
牛乳・・・2カップ
塩・・・小さじ1/4

【1人あたり エネルギー 200cal 塩分 0.8g 1食分 107円】

- 1 キャベツは5mm幅のせん切り、玉ねぎはスライスベーコンは5mm幅に切っておく。
- 2 スナップエンドウはラップに包んで電子レンジ500wで約1分かけて火を通しておく。冷めたら半分に割っておく。
- 3 鍋にサラダ油をひきベーコンをカリカリに炒めたら、玉ねぎを入れて薄く色付くまで炒める。
- 4 かつおだしとキャベツを入れて煮込む。キャベツがくたくたになり、かさが半分くらいになったら牛乳を加え、塩を入れて味を調える。
- 5 スナップエンドウを入れてひと煮立ちさせる。

キャベツの甘みがつまった身体に優しいミルクスープ 是非おためし下さい

春野菜のトマトスープ



《材料：4人分》

アスパラ・・・1束
新じゃがいも・・・1個（80g）
新玉ねぎ・・・1/4個（40g）
にんじん・・・1/4本（40g）
水・・・1カップ
トマトジュース・・・400ml
顆粒スープの素・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/4
こしょう・・・少々

【1人あたり エネルギー 642cal 塩分 1.2g 1食分 329円】

- 1 アスパラの軸を乱切りにする。じゃがいも、玉ねぎは1cm角に切る。にんじんは7mm角に切る。
- 2 鍋に水1カップをいれ、アスパラの穂先を残し全部の野菜をいれて火にかける・じゃがいもに8分ほど火が通ったら（5分程度の加熱）トマトジュース、顆粒スープの素を加えて加熱する。沸いたら、塩、こしょうで味を整える。
- 3 アスパラの穂先を入れて、ひと煮たちしたら出来上がり。

**さっぱりしたトマトスープ 簡単なので、朝ご飯にもぴったりです！
お好きな春野菜でお楽しみ下さい**