お汁・スープ
茶わん蒸し

あすなろお喜楽COOKING

Vol. 11

あさりのみそ汁

～やっぱり日本人はこの料理がないと～

〔材料〕……6人分

あさり・殻つき	150ｇ
だし昆布	10cm位
みそ	48ｇ
水	900cc
スキムミルク	大さじ1

一人分の栄養価	
エネルギー	31kcal
たんぱく質	2.9ｇ
脂質	0.6ｇ
カルシウム	70.2mg
塩分	1.5ｇ

〔作り方〕

①あさりはよく洗い、水と昆布とともになべに入れ、火にかける。
②煮立ったら昆布を取り出し、あさりの口が開いたら、みそを溶き入れる。
③最後に、スキムミルクを入れれば、できあがり。

◎一口メモ

これから旬の食べ物。みその具としても人気があります。少し塩を加えることで、味がしみておいしいです。

提供：精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」

あすなろお喜楽クッキング COOKING 125

かぼちゃとうもろこしのスープ

〔材料〕‥6人分

かぼちゃ ……420g
とうもろこし …1本半
(正味120g･缶詰でもよい)
たまねぎ ……300g
バター……6g(小さじ1.5)
小麦粉 ……12g(大さじ1.5)
水 ……600ml
固形スープの素 …10.8g(2個)
牛乳 ……300ml
塩 ……1.2g
こしょう ……少々

一人分の栄養価

エネルギー	153kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	3.4g
カルシウム	78㎎
塩分	1g
食物繊維	3.9g

【作り方】

①かぼちゃは種とわたを取り除き、皮をところどころそいで薄切りにし、玉ねぎも薄切り、とうもろこしは包丁で粒をこそげ取る。
②鍋にバターを入れて火にかけ、溶けたら①の野菜を入れて中火で3～4分間炒める。
③小麦粉を振り軽く炒め水､固形スープの素を加えて中火で煮る
④かぼちゃが柔らかくなったらマッシャーなどで粗くつぶし、牛乳を少しずつ加えてのばす。
⑤塩、こしょう少々で味を調える。

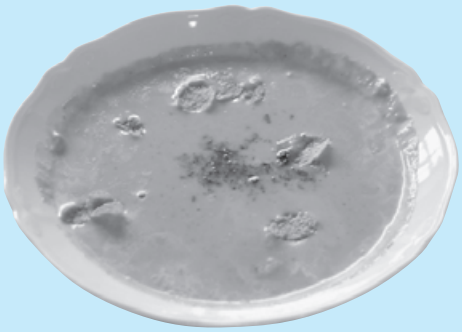
◎ひとくちメモ……田中(たなか) 智美(ともみ)さん(桜が丘)

昔から冬至にかぼちゃを食すと風邪をひかないといわれています。
目先を変えてスープでいかがですか。
でんぷん質とカルシウムが一度にたくさん摂れます。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽160 クッキング COOKING

かぼちゃのポタージュ



〔材料〕‥6人分

かぼちゃ	450g
米	15g
コンソメスープの素	4.2g
牛乳	600g
スキムミルク	36g
コーンフレーク	6g
塩	3g
こしょう	少々
パセリ	6g

【作り方】

①かぼちゃは種を取り、大き目の一口大に切る。

②鍋に①、米、水３カップ、スープの素を入れ煮立て、煮立ったら弱火にして、かぼちゃと米が柔らかくなるまで20～30分煮る。

③②の粗熱をとって、ミキサーにかけ、なめらかにする。鍋に戻し、スキムミルクと牛乳を大さじ３杯残して加え、塩とこしょうで味を整え、一煮立ちする。

④③を器に盛り、牛乳大さじ３杯を回し入れ、コーンフレークとパセリを飾る。

一人分の栄養価

エネルギー	141kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	4.0g
カルシウム	192mg
食物繊維	2.1g
塩分	1g

◎ひとくちメモ……清水朝江さん（山田地区）

かぼちゃは、三大抗酸化ビタミンであるβカロテン、ビタミンC、ビタミンEが豊富です。特にビタミンEは野菜のなかでもトップクラス。３つのビタミンが相乗的に働いて、活性酸素を撃退します。さらに細胞を若々しく保ち、動脈硬化などの生活習慣病の予防に有効です。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

コーンとオクラのスープ

～旬の野菜を使ってさわやかに～

〔材料〕……6人分

ジャガイモ	90g
ベーコン	24g
スイートコーン	210g
タマネギ	90g
オクラ	60g
コンソメ	10.2g
水	960g
コショウ	少々

一人分の栄養価

エネルギー	76kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	2.2g
カルシウム	14.5mg
食物繊維	2.1g
塩分	1.1g

〔作り方〕

① タマネギはみじん切り、ベーコンは細切り、ジャガイモは1.5㎝の角切りにする。
② コンソメを水で溶かしてスープを作り、①とスイートコーンを入れ、7～8分煮る。
③ ジャガイモが少しやわらかくなったら、コショウ少々を加え、食べる時に輪切りにしたオクラを散らす。

◎ひとくちメモ

コーンの黄色と、輪切りにしたオクラが花のようで、見た目にもさわやかなスープです。

カルシウムがたっぷりで、冷めても、さっぱりとおいしいので、暑い夏場には冷製スープとしていかがですか。

村端（むらはな）　カネ子さん
〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕

Vol/38

あすなろお喜楽COOKING

あすなろお喜楽クッキングCOOKING 111

小松菜のにんにくスープ

〔材料〕‥ 6 人分

小松菜	300g
にんにく	12g
干し海老	60g
水	6 カップ
ごま油	18g
酒	45g
塩	6g
こしょう	少々

一人分の栄養価

エネルギー	69kcal
タンパク質	5.8g
脂　質	3.4g
カルシウム	795mg
塩　分	1.4g

〔作り方〕

①干しエビは細かく刻み、ひたひたのぬるま湯に浸して戻し、湯を切る。（もどし汁は取り置く）
②小松菜は 2 cmの長さに切り、にんにくは薄切りにする。
③ごま油を熱してにんにくを炒め、香りが立ったら小松菜と干しエビを加えて炒める。
④水と①の戻し汁を注ぎ入れて 2 ～ 3 分煮、あくを取り除き酒、塩、こしょうを加える。

◎ひとくちメモ……竹島（たけしま）　秀子（ひでこ）さん（南稲八妻）

干しエビのうま味とみどりの小松菜たっぷりの簡単スープです。

カルシウムなどミネラルが多く取れますので、育ち盛りの子供からむしろ成人、中高年の人にこそぜひ食卓の一品として活用されてはいかがでしょうか。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽COOKING

Vol.12

小松菜のミルクスープ

～カルシウムたっぷりの飲みやすいスープ～

〔材料〕……6人分

小松菜（1束）	300g
鶏ささみ	50g
しめじ（1パック）	100g
ねぎ	30g
ロースハム	30g
土しょうが（1片）	15g
牛乳	200cc
ごま油	小さじ1
チキンコンソメ（1個）	7g
スキムミルク	15g
水	400cc

一人分の栄養価

エネルギー	65kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	2.4g
カルシウム	195mg
塩分	0.9g

〔作り方〕

① 小松菜は4cmに切る。
② ささみは3cmに切る。
③ しめじは根を取ってほぐす。
④ ロースハムは短冊に切る。
⑤ 土しょうがと、ねぎは、みじん切りにする。
⑥ 鍋に、ごま油（小さじ1）を入れ、土しょうが、ねぎ、ささみ、小松菜を炒め、水とコンソメを入れて煮る。
⑦ しめじとロースハムを加え、牛乳、スキムミルクを入れる。こしょうを振って味を調える。

◎一口メモ

カルシウムが多く含まれています。塩分を控えめに、しょうがでうまく味を出すように心がけます。カルシウムの吸収を助けるビタミンD（さけ・かれい・さば・さんま・干ししいたけ・きくらげ・しらす干し）の食材もうまく合わせて取りましょう。

提供：精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」

あすなろお喜楽 139

クッキング COOKING

椎茸たっぷり牛乳茶碗蒸し

〔材料〕‥6人分

帆立貝柱	120g
生しいたけ	90g
百合根	30g
卵	180g
牛乳	390g
ほうれん草	90g
だし汁	150g
酒	7.8g
片栗粉	1.8g
(A)だし汁	150g
みりん	18g
酒	15g
しょうゆ(薄口)	9g
塩	0.6g

【作り方】

①ボウルに卵をとき、牛乳、だし汁、酒を加えてよく混ぜる。

②帆立貝柱は4等分に切り、椎茸は軸を落として食べやすい大きさに切り、百合根とともに器に分け入れる。①の卵液を注ぎ、蒸気の上がった蒸し器で10分蒸す。

③あんを作る。
鍋に(A)を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を様子を見ながら加えて、とろみをつける。

④食べる前に②にほうれん草をのせて、あんをかける。

一人分の栄養価

エネルギー	134kcal
蛋白質	10.6g
脂質	5.7g
カルシウム	97.2mg
塩分	0.6g
食物繊維	1.3g

◎ひとくちメモ……**麻賀 説子**さん(精華台)

帆立貝柱はビタミン、ミネラルが豊富でタウリンの含有量も多く、生しいたけはビタミンB群が多い食品です。牛乳を使用することでカルシウムがとれ、ソフトな口あたりになっています。エビなどを加えて彩りよくアレンジして寒い冬に温まる一品をどうぞ。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽 178

クッキング COOKING

しいたけのスープ

〔材料〕‥2人分

生しいたけ	50g
玉ネギ	70g
ジャガイモ	60g
パセリ	2g
バター	6g
スキムミルク	12g
コンソメ	2.4g
塩	1g
コショウ	少々
水	400ml

【作り方】

①しいたけは石づきをとり、軸ごと薄切りにする。玉ネギ、ジャガイモも皮をむいて薄切りにする。

②スキムミルクは少量の水で溶いておく。

③鍋にバターを溶かし、①を弱火で軽く炒め、水、コンソメ、溶かしたスキムミルクを加え、やわらかくなるまで煮る。

④③を少し冷ましてからミキサーにかけ、塩・コショウで味を整える。鍋に戻し温めて、器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

一人分の栄養価

エネルギー	88kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	2.7g
カルシウム	78mg
食物繊維	2.0g
塩分	1.1g

◎ひとくちメモ……松井 洋子さん（植田地区）

具材料をミキサーにかけるので、しいたけ嫌いの子どもにも食べてもらえる、なめらかなスープです。しいたけは低カロリーでミネラル、食物繊維が豊富で、特に生活習慣病や便秘などの方にお勧めです。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕