



ひじき入り
具だくさんスープ
〜歯と骨を丈夫に
カルシウム・ミネラルたっぷり〜

〔材料〕…… 6人分

ひじき	30g
タマネギ	120g
ジャガイモ	120g
にんじん	60g
キャベツ	360g
大豆(ゆで)	120g
ベーコン	60g
スキムミルク	60g
(a) 水	900cc
固形スープの素	3個

一人分の栄養価

エネルギー	158kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	6.3g
カルシウム	229mg
食物繊維	5.5g
塩分	2.0g

〔作り方〕

- ① ひじきは水につけて戻しておく。
- ② ベーコンは1cm幅に、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ スキムミルク、キャベツ、ひじき以外を(a)で煮る。
- ④ 野菜などがやわらかくなったら、スキムミルクを入れ、次に、キャベツ、ひじきを入れて、ひと煮立ちさせる。

◎ひとくちメモ

身近にある食材を使って、簡単にできるスープです。カルシウム、ミネラルたっぷり、子どもからお年寄りの方までおいしくいただけます。特に寒い季節は、体も温まりますよ。

お母だけ
大竹 トク子さん(舟)

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなる会」〕

Vol/44

あすなるお喜楽COOKING

あすなろお喜楽 157

…クッキング…

COOKING



ビシソワーズ



【作り方】

- ①皮をむいたジャガイモ、ニンジン、タマネギ、セロリは、煮えやすい大きさに切り、720ccの水で煮る。
- ②具が柔らかくなったら、煮汁ごとミキサーにかけ、トロトロのポタージュ状にする。
- ③全量を鍋に戻し、塩、こしょう、コンソメを入れ、沸騰したら牛乳を入れ、ひと煮たちさせた後、冷蔵庫で冷やす（温かいまま、ポタージュスープとしても可）。
- ④セロリの葉をみじん切りにし、器に盛ったビシソワーズの上に散らす。

【材料】…6人分

ジャガイモ ……240g
ニンジン ……60g
タマネギ ……120g
セロリ ……90g
牛乳 ……210g
水 ……720cc
塩 ……4.2g
こしょう ……少々
コンソメ ……4.2g
セロリの葉 ……12g

一人分の栄養価

エネルギー	69kcal
たん白質	2.3g
脂 質	1.3g
カルシウム	54mg
食物繊維	1.4g
塩 分	1.0g

◎ひとくちメモ……田中 紀代子さん(桜が丘地区)

ビシソワーズとは簡単にいうと、ジャガイモの冷製濃厚スープのことで、これを美味しく作るコツは、よく煮込むこと。煮込むことにより、ジャガイモとブイヨンが調和して味がまろやかになります。こくのあるスープですが、バターを使用しないのでカロリーは低く、ジャガイモに含まれるビタミンCが美白効果を高めてくれます。

〔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 169

…クッキング…

COOKING



抹茶豆腐



【作り方】

- ①くず粉と牛乳・水を鍋に入れてよく溶かす。
- ②①を火にかけ、とろみがつけば湯で溶いた抹茶（粉）、ねりゴマを加える。
- ③②を型に入れて冷やす。
- ④Aを作っておく。
- ⑤③を器に盛り④をかけ、上にわさびを乗せる。

【材料】…2人分

くず粉	…30g
低脂肪牛乳	…100g
水	…100g
抹茶	…2g
ねりゴマ	…大さじ1/3 (3g)
湯	…20g

A

土佐酢	…大さじ1/3 (3g)
だし汁	…20g
うす口しょうゆ	…2g
わさび	…適量

一人分の栄養価

エネルギー	90kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	1.5g
カルシウム	72mg
食物繊維	0.4g
塩分	0.2g

◎ひとくちメモ……清水 真理子さん(柘榴地区)

材料の抹茶には、カテキン類、ビタミン類、食物繊維、カフェイン、テアニンなどによる強い抗酸化作用、疲労回復、リラクゼーション、リフレッシュなど、さまざまな効果が期待できます。わさびには、殺菌・抗菌作用がありますので、食中毒の未然防止にも役立ちます。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

お汁・スープ
茶わん蒸し

あすなるお喜楽 COOKING



Vol.20

ミネストローネ

～イタリアの家庭料理をあなたの食卓に～

〔材料〕…………… 6人分

ベーコン	75g
にんじん	60g
玉ねぎ	180g
じゃがいも	150g
セロリ	60g
マカロニ	30g
ニンニク	1片
ローリエ	1～2枚
ブイヨン(固形スープのもと)	2コ
トマト	450g
粉チーズ	大さじ1杯
大豆水煮	140g
水	6カップ

一人分の栄養価

エネルギー	148kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	7.7g
カルシウム	51mg
食物繊維	3.5g
塩分	0.8g

パセリ 少々
コショウ 少々

〔作り方〕

- ① トマトは湯むきし種をとり、トマト・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・セロリは8mm角のさいの目切りにし、ニンニクはみじん切りにする。
- ② なべを熱し、ベーコン・ニンニクをさっといため、①の野菜を加えてよくいためる。
- ③ ②に水、ブイヨン(固形スープのもと)、ローリエを加え、ていねいにアクをとりながら野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ マカロニを入れ、柔らかくなれば大豆の水煮を加え、ひと煮立ちさせコショウで味を整え、ローリエを出す。器に入れ、粉チーズ・パセリをふる。

◎一口メモ

野菜や大豆、マカロニの入った実だくさんのスープは、ボリュームがあるのでご飯なしでもOK。おかずを主食のようにしてとると、味つけはおのずと薄味になります。高血圧、動脈硬化を防ぐ料理です。

提供：精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなる会」

あすなろお喜楽COOKING

Vol.3



ミルク入りニラ玉スープ

～カルシウムを手軽に補給できるスープ～

〔作り方〕……6人分

ニラ	120 g
たまご(1.5個)	90 g
スキムミルク	30 g
中華スープの素	9 g
水	900cc
しょうゆ	少々

一人分の栄養価

エネルギー	47 kcal
たんぱく質	9.1 g
脂質	1.4 g
カルシウム	226mg
塩分	1.0 g

〔作り方〕

- ①ニラは4～5cmの長さに切る。たまごはよくかき混ぜて、スキムミルクの水ときと合わせておく。
- ②スープを煮、ニラを入れ、色が変わったらたまごを流し入れる。

◎一口メモ

ミルクでたまごのうま味が増し、手軽にカルシウムの補給ができます。

提供：精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」

あすなるお喜楽

……クッキング……

COOKING

90



ミルクポトフ

～からだの芯からあったかく～

【作り方】

- ① キャベツは芯を取りザク切りにする。タマネギ、カブは、くし型に、セロリ、ピーマンは2cmの角切り、ニンジンは1cmの厚さにイチョウ切りにする。
- ② 厚手の鍋で、火の通りにくい野菜から順に、サラダ油で炒める。
- ③ ②の鍋に、コンソメスープを入れあくを取りながら煮る。
- ④ 材料がやわらかくなれば、ミルク液(水とスキムミルク)を加え弱火で煮込む。
- ⑤ 器に盛り、マスタードを添える。



一人分の栄養価

エネルギー	140kcal
タンパク質	8.2g
脂質	0.6g
カルシウム	247mg
食物繊維	4.8g
塩分	1.3g

【材料】 …… 6人分

ニンジン	150g
タマネギ	600g
カブ	300g
セロリ	120g
キャベツ	270g
ピーマン	180g
塩	2g
水(コンソメスープ用)	600cc
水(ミルク液用)	840g
スキムミルク	96g
コンソメ	2個(12g)
サラダ油	大さじ3
ローリエ	少々
マスタード	12g
塩	少々
コショウ	少々

◎ひとくちメモ……もりしまきよこ森島清子さん(南)

「野菜は葉」と言われます。たくさん野菜で低カロリーです。お腹にもやさしく、あたたまります。

【精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなる会」】

あすなるお喜楽の週末 …クッキング… COOKING

106



レタスと ホタテ貝柱の スープ

〔材料〕… 6人分

レタス ……………300g
 ホタテ貝柱水煮缶
 (大1缶) ……………145g
 セロリ(1本) ……100g
 土しょうが ……30g
 水 ……………5cc
 鶏がら顆粒だし …1.2g
 塩(小1/2) ……2.5g
 酒(大1 1/2) ……22.5g



一人分の栄養価

エネルギー	43kcal
タンパク質	5.4g
カルシウム	30g
食物繊維	1.0g
塩分	1.4g

〔作り方〕

- ① レタスは一口大に切り、セロリは斜め薄切りにする。土生姜は千切りにし、ホタテは身をほぐしておく。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら鶏がら顆粒だし、土生姜、ホタテ(缶汁ごと)を加える。ひと煮たちしたら、塩と酒を加えて味を整える。
- ③ レタスとセロリを加え、ひと煮立ちする。

◎ひとくちメモ……^{まつい}松井 ^{ようこ}洋子さん(植田)

日ごろ捨ててしまいがちな外葉を活用しましょう。
 ホタテのうまみと生姜の風味がよく出た中国風スープです。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会」〕

あすなるお喜楽 144

…クッキング…

COOKING



野菜スープ



【材料】…6人分

人参	120g
かぶ	120g
玉ねぎ	120g
セロリ	120g
トマト	120g
赤ピーマン	120g
かぼちゃ	240g
オリーブ油	大さじ1
ブイヨン	1個
水	720cc
塩・コショウ	3g

【作り方】

- ①すべての野菜を7~8mm角に切る。
- ②トマト以外の野菜をオリーブ油で軽く炒める。
- ③②に水とブイヨンを入れてアクを取りながら煮る。
- ④③が軟らかくなってからトマトを加える。
- ⑤塩・コショウで味を整える。

一人分の栄養価

エネルギー	87kcal
たん白質	1.9g
脂質	2.0g
カルシウム	31mg
塩分	0.8g
食物繊維	3.3g

◎ひとくちメモ……伊藤篤子さん(乾谷)

蒸し暑い夏に、食べやすい、ビタミン豊富なスープはいかがでしょう。オリーブオイルで炒めることにより、脂溶性ビタミンもしっかり吸収できます。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会」〕

あすなろお喜楽 184

…クッキング…

COOKING

野菜ときこのこの 豆乳みそ汁



【材料】…2人分

カボチャ	40g
ニンジン	20g
生しいたけ	20g
しめじ	30g
だし汁	100g
みそ	16g
豆乳	200g

【作り方】

- ①カボチャは1cm幅の短冊に切り、ニンジンは3cm長さの拍子切り、しいたけは石づきを取って干切りにする。しめじも石づきを取ってほぐす。
- ②鍋にだし汁、ニンジンを入れ、ひと煮立ちしたら、きのことかぼちゃを入れ、やわらかく煮る。
- ③みそを入れ、豆乳を加えてひと煮立ちさせる。

一人分の栄養価

エネルギー	88kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	2.6g
カルシウム	31mg
食物繊維	2.5g
塩分	1.1g

◎ひとくちメモ……円山 早智子さん(乾谷地区)

野菜ときこのこでヘルシーに。豆乳を使うことで、みその量が少なくすすみ、塩分が控えられます。野菜やきのこをいろいろ変えてみてもおいしいですよ。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕