



株式会社 **ゼンケン**

<https://www.zenken-net.co.jp/>

〒112-0002 東京都文京区小石川1-28-1 TEL.03-5840-8270  
〒532-0011 大阪市淀川区西中島3-23-15 TEL.06-6304-9535  
〒810-0074 福岡市中央区大手門2-5-10-101 TEL.092-738-8668

※本書からの無断の複写は禁止いたします。 非売品 23175Y1019A1

スープリーズRでつくる  
**野菜がおいしい**  
スープレシピ30





# 目次



## スープ



パンプキンスープ



ブロッコリーのスープ



ビシソワーズ

- 04 パンプキンスープ  
カブとグリーンピースの坦々スープ
- 05 コーンスープ  
緑黄色野菜スープ
- 06 里芋の味噌ポタージュ  
ナスと玉ねぎの和風スープ
- 07 ビシソワーズ  
ブロッコリーのスープ
- 08 きのこのスープ  
キャロットスープ
- 09 玉ねぎとナッツのスープ  
長芋の中華ポタージュ
- 10 ジャがいものペースト  
かぼちゃのペースト  
さつまいものペースト

## 食べるスープ



夏野菜の食べるスープ

## おかゆ



たけのこのおかゆ

## ミキサー



いちごとバナナのスムージー

- 11 かぼちゃのほうとう風スープ  
夏野菜の食べるスープ
- 12 ミネストローネスープ  
インド風カレー  
きのこのチーズコンソメスープ
- 13 トマトのリゾット風がゆ  
たけのこのおかゆ
- 14 中国がゆ  
いもがゆ  
栗がゆ
- 15 トマトとセロリのガスパチョ  
りんごとヨーグルトのスムージー
- 16 いちごとバナナのスムージー  
キウイとグレープフルーツのミックスジュース  
ソイバナナスムージー

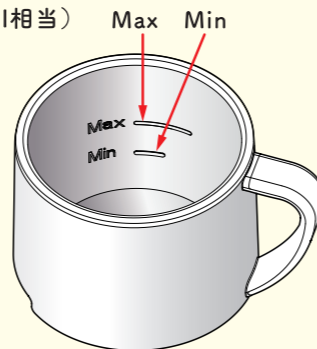
# おいしいスープをいただくために

📖 本製品をご使用になる前に、必ず取扱説明書をお読みください。

- 本レシピは2人分、3人分、4人分の分量を記載しています。  
※食材や調味料の量は、味のお好みに合わせて調整してください。
- 食材の切り方や固さ、分量が少ないものは具材が残る可能性があります。
- 氷や硬い種等はいれなくてください。カッター、モーターに異常な負荷がかかり、故障するおそれがあります。
- 本製品の仕様上、安全性を考慮しカッターの刃が鋭利では無いため、ミキサーメニューの際に葉物を用いると完全に葉物が粉碎されません。
- ミキサーメニューにおいては好みで調理後に再度ミキサーメニューを行う事で粉碎具合、舌触りを調整出来ます。
- 食材が大きかったり、食材を多く入れ過ぎた場合、食材が焦げたり、蒸気口からスープがふきこぼれる事があります。
- 色味の強い食材（かぼちゃ、カレー粉など）を使用した場合、容器のプラスチック部分やパッキンに色やにおいが付く事があります。
- 容器フタのカッターに食材があたり入れにくい場合は、食材の大きさにより小さく切る等切り方を調整してください。
- 自分で塩加減を調整する場合は、調理前に塩を入れず、調理後にお好みで塩を入れてください。

## ❗ 取り扱い上のご注意

- 右図の容器内側にある“Max”の線以上に水と食材を入れなくてください。（800ml相当）  
・調理中の拭きこぼれや高水位センサによるエラーになるおそれがあります。
- 右図の容器内側にある“Min”の線以上に水と食材を入れなくてください。（400ml相当）  
※水位が“Min”の線以下にならないようご注意ください。  
・焦げ付き、具材の粉碎不足、水温を検知できずエラーになるおそれがあります。
- 本製品の蒸気口から高温の蒸気やスープが噴き出るおそれがありますので人に向けてたり、物を近づけないようにしてください。
- 本製品を横に倒したり傾けたりしないでください。  
また、調理中に本体を移動させないでください。  
スープがこぼれて火傷をするおそれがあります。



## 📖 本レシピの見方

01 パンプキンスープ

かぼちゃの自然な甘みが引き立つスープです。βカロテンやビタミン類もたっぷりで栄養満点です。

| 材料/切り方                      | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|-----------------------------|-------|-------|-------|
| かぼちゃ/皮、種を取って<br>いちょう切り[1cm] | 250g  | 200g  | 150g  |
| 玉ねぎ/角切り[1cm]                | 50g   | 40g   | 30g   |
| 水                           | 450ml | 360ml | 270ml |
| 洋風スープの素                     | 5g    | 4g    | 3g    |
| 塩                           | 3g    | 2g    | 1.5g  |

Point お好みで、こしょうを加えます。

| 栄養成分 (1人分) |       | エネルギー 65kcal |        |
|------------|-------|--------------|--------|
| たんぱく質      | 1.4g  | ビタミンA        | 206μg  |
| 脂質         | 0.3g  | ビタミンB1       | 0.04mg |
| 糖質         | 12.1g | ビタミンB2       | 0.06mg |
| 食物繊維       | 2.4g  | ビタミンC        | 27.9mg |
| 食塩相当量      | 1.2g  |              |        |

2人分、3人分、4人分の材料の分量と  
下ごしらえのポイントを表記しています。

調理のポイントを表記しています。

1人分の栄養成分を表記しています。

## 01 パンプキンスープ



かぼちゃの自然な甘みが引き立つスープです。βカロテンやビタミン類もたっぷりで栄養満点です。

| 材料/切り方                      | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|-----------------------------|-------|-------|-------|
| かぼちゃ/皮、種を取って<br>いちょう切り[1cm] | 250g  | 200g  | 150g  |
| 玉ねぎ/角切り[1cm]                | 50g   | 40g   | 30g   |
| 水                           | 450ml | 360ml | 270ml |
| 洋風スープの素                     | 5g    | 4g    | 3g    |
| 塩                           | 3g    | 2g    | 1.5g  |

Point お好みで、こしょうを加えます。

| 栄養成分 (1人分) |       | エネルギー 65kcal |        |
|------------|-------|--------------|--------|
| たんぱく質      | 1.4g  | ビタミンA        | 206μg  |
| 脂質         | 0.3g  | ビタミンB1       | 0.04mg |
| 糖質         | 12.1g | ビタミンB2       | 0.06mg |
| 食物繊維       | 2.4g  | ビタミンC        | 27.9mg |
| 食塩相当量      | 1.2g  |              |        |

## 02 カブとグリンピースの坦々スープ



食物繊維が豊富なグリンピースをふんだんに使用した、ラー油がアクセントのピリ辛スープです。

| 材料/切り方                  | 4人分   | 3人分   |
|-------------------------|-------|-------|
| カブ/皮を剥いて<br>いちょう切り[1cm] | 250g  | 200g  |
| ゆでたグリンピース               | 100g  | 80g   |
| 水                       | 250ml | 200ml |
| 中華スープの素                 | 10g   | 8g    |
| 温めた豆乳(後入れ)★             | 200ml | 160ml |
| 白ねりごま(後入れ)★             | 30g   | 24g   |

★…混ぜてから入れる  
2人分は材料の分量が少なすぎる為、調理できません。

Point お好みで、ラー油、グリンピースを加えます。

| 栄養成分 (1人分) |      | エネルギー 114kcal |        |
|------------|------|---------------|--------|
| たんぱく質      | 6.1g | ビタミンA         | 9μg    |
| 脂質         | 5.3g | ビタミンB1        | 0.15mg |
| 糖質         | 7.3g | ビタミンB2        | 0.1mg  |
| 食物繊維       | 4.2g | ビタミンC         | 15.3mg |
| 食塩相当量      | 1.2g |               |        |



## 03 コーンスープ



お子さまに人気のスープです。コーンは各種ミネラル・ビタミン類が多く含まれるだけでなく、エネルギー源にもなります。

| 材料/切り方                      | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|-----------------------------|-------|-------|-------|
| コーン(つぶタイプ缶)                 | 200g  | 160g  | 120g  |
| 玉ねぎ/角切り[1cm]                | 100g  | 80g   | 60g   |
| セロリ/葉と筋を除いて輪切り[5mm]         | 25g   | 20g   | 15g   |
| じゃがいも/皮を剥いていちょう切り[1cm]水にさらす | 50g   | 40g   | 30g   |
| 水                           | 450ml | 360ml | 270ml |
| 洋風スープの素                     | 5g    | 4g    | 3g    |
| 塩                           | 3g    | 2g    | 1.5g  |

**Point** お好みで、コーンを加えます。

| 栄養成分(1人分) |       | エネルギー 64kcal |        |
|-----------|-------|--------------|--------|
| たんぱく質     | 1.8g  | ビタミンA        | 3μg    |
| 脂質        | 0.4g  | ビタミンB1       | 0.04mg |
| 糖質        | 11.6g | ビタミンB2       | 0.03mg |
| 食物繊維      | 2.4g  | ビタミンC        | 7.8mg  |
| 食塩相当量     | 1.5g  | 鉄            | 0.4mg  |
|           |       | 葉酸           | 18μg   |
|           |       | カリウム         | 184mg  |
|           |       | カルシウム        | 8mg    |

## 05 里芋の味噌ポタージュ



里芋のとろみがクセになる、味噌仕立てのポタージュスープです。お好みで柚子の皮を入れると香りも楽しめます

| 材料/切り方         | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|----------------|-------|-------|-------|
| 里芋/いちょう切り[1cm] | 250g  | 200g  | 150g  |
| 塩もみ洗い          |       |       |       |
| 長ネギ/輪切り[1cm]   | 60g   | 50g   | 35g   |
| 水              | 450ml | 360ml | 270ml |
| 和風だしの素         | 5g    | 4g    | 3g    |
| 味噌             | 30g   | 20g   | 15g   |
| みりん            | 20g   | 15g   | 10g   |

| 栄養成分(1人分) |       | エネルギー 70kcal |        |
|-----------|-------|--------------|--------|
| たんぱく質     | 2.3g  | ビタミンA        | 1μg    |
| 脂質        | 0.6g  | ビタミンB1       | 0.05mg |
| 糖質        | 11.4g | ビタミンB2       | 0.03mg |
| 食物繊維      | 2.2g  | ビタミンC        | 5.9mg  |
| 食塩相当量     | 1.4g  | 鉄            | 0.6mg  |
|           |       | 葉酸           | 35μg   |
|           |       | カリウム         | 461mg  |
|           |       | カルシウム        | 20mg   |

## 04 緑黄色野菜スープ



なかなか一品ではたくさん摂りにくい緑黄色野菜を、お手軽にしっかり食べることができるスープです。

| 材料/切り方                  | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|-------------------------|-------|-------|-------|
| ほうれん草/ゆでて切る[1cm]        | 150g  | 120g  | 90g   |
| かぼちゃ/種、皮を取っていちょう切り[1cm] | 150g  | 120g  | 90g   |
| にんじん/皮を剥いていちょう切り[1cm]   | 50g   | 40g   | 30g   |
| 水                       | 450ml | 360ml | 270ml |
| 洋風スープの素                 | 5g    | 4g    | 3g    |
| 塩                       | 3g    | 2g    | 1.5g  |

**Point** お好みで、こしょうを加えます。

| 栄養成分(1人分) |      | エネルギー 51kcal |        |
|-----------|------|--------------|--------|
| たんぱく質     | 1.9g | ビタミンA        | 383μg  |
| 脂質        | 0.4g | ビタミンB1       | 0.06mg |
| 糖質        | 7.8g | ビタミンB2       | 0.08mg |
| 食物繊維      | 3.1g | ビタミンC        | 24.0mg |
| 食塩相当量     | 1.2g | 鉄            | 0.5mg  |
|           |      | 葉酸           | 60μg   |
|           |      | カリウム         | 395mg  |
|           |      | カルシウム        | 36mg   |

## 06 ナスと玉ねぎの和風スープ



ナスはむくみ対策や高血圧予防にもおすすめです。和風で飲みやすいお味のスープです。

| 材料/切り方                      | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|-----------------------------|-------|-------|-------|
| ナス/皮を剥いていちょう切り[1cm]         | 300g  | 240g  | 180g  |
| 玉ねぎ/角切り[1cm]                | 50g   | 40g   | 30g   |
| じゃがいも/皮を剥いていちょう切り[1cm]水にさらす | 50g   | 40g   | 30g   |
| 水                           | 450ml | 360ml | 270ml |
| 和風だしの素                      | 10g   | 7g    | 5g    |
| みりん                         | 10g   | 8g    | 6g    |
| 薄口醤油(後入れ)                   | 6g    | 5g    | 3g    |

| 栄養成分(1人分) |      | エネルギー 45kcal |        |
|-----------|------|--------------|--------|
| たんぱく質     | 1.9g | ビタミンA        | 6μg    |
| 脂質        | 0.1g | ビタミンB1       | 0.05mg |
| 糖質        | 7.0g | ビタミンB2       | 0.05mg |
| 食物繊維      | 2.1g | ビタミンC        | 8.4mg  |
| 食塩相当量     | 1.3g | 鉄            | 0.3mg  |
|           |      | 葉酸           | 29μg   |
|           |      | カリウム         | 245mg  |
|           |      | カルシウム        | 18mg   |



## 07 ビシソワーズ



じゃがいもの優しい甘みを味わうことのできる冷製スープです。寒いときには、温かいままでもどうぞ。

| 材料/切り方                          | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|---------------------------------|-------|-------|-------|
| じゃがいも/皮を剥いて<br>いちょう切り[1cm]水にさらす | 200g  | 160g  | 120g  |
| 玉ねぎ/角切り[1cm]                    | 100g  | 80g   | 60g   |
| 水                               | 500ml | 400ml | 300ml |
| 洋風スープの素                         | 5g    | 4g    | 3g    |
| 生クリーム(後入れ)                      | 100ml | 80ml  | 60ml  |
| 塩                               | 3g    | 2g    | 1.5g  |

**Point** 冷やして、お召し上がり下さい。  
お好みで、こしょうを加えます。

| 栄養成分(1人分) |       | エネルギー 158kcal |        |
|-----------|-------|---------------|--------|
| たんぱく質     | 1.7g  | ビタミンA         | 98μg   |
| 脂質        | 11.5g | ビタミンB1        | 0.07mg |
| 糖質        | 11.2g | ビタミンB2        | 0.04mg |
| 食物繊維      | 1.1g  | ビタミンC         | 19.5mg |
| 食塩相当量     | 1.2g  | 鉄             | 0.3mg  |
|           |       | カルシウム         | 267mg  |
|           |       | カルシウム         | 22mg   |
|           |       | 葉酸            | 15μg   |

## 09 きのこのスープ



きのこのうまみがたっぷりのスープです。生クリームを混ぜることで、まろやかな味わいになります。

| 材料/切り方                 | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|------------------------|-------|-------|-------|
| しめじ/輪切り[1cm]           | 50g   | 40g   | 30g   |
| エリンギ輪切り[1cm]<br>傘は4つわり | 100g  | 80g   | 60g   |
| 玉ねぎ/角切り[1cm]           | 50g   | 40g   | 30g   |
| ニンニク/輪切り[5mm]          | 5g    | 4g    | 3g    |
| 水                      | 450ml | 360ml | 270ml |
| 洋風スープの素                | 5g    | 4g    | 3g    |
| 生クリーム(後入れ)             | 50ml  | 40ml  | 30ml  |

**Point** お好みで、塩を加えます。

| 栄養成分(1人分) |      | エネルギー 71kcal |        |
|-----------|------|--------------|--------|
| たんぱく質     | 1.6g | ビタミンA        | 49μg   |
| 脂質        | 5.9g | ビタミンB1       | 0.05mg |
| 糖質        | 2.7g | ビタミンB2       | 0.09mg |
| 食物繊維      | 1.7g | ビタミンC        | 1.2mg  |
| 食塩相当量     | 0.5g | 鉄            | 0.2mg  |
|           |      | 葉酸           | 23μg   |
|           |      | カルシウム        | 171mg  |
|           |      | カルシウム        | 11mg   |

## 08 ブロッコリーのスープ



ブロッコリーの独特な食感が苦手な方も、豊富な栄養素をもれなく摂取することができる健康的なスープです。

| 材料/切り方                                      | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|---|-------|-------|-------|
| ブロッコリー/<br>花の部分使用[小さくする]<br>(茎を使用する場合は皮を剥く) | 100g  | 80g   | 60g   |
| じゃがいも/皮を剥いて<br>いちょう切り[1cm]水にさらす             | 100g  | 80g   | 60g   |
| 玉ねぎ/角切り[1cm]                                | 50g   | 40g   | 30g   |
| 水   | 500ml | 400ml | 300ml |
| 洋風スープの素                                     | 5g    | 4g    | 3g    |
| 塩   | 3g    | 2g    | 1.5g  |

**Point** お好みで、こしょうを加えます。

| 栄養成分(1人分) |      | エネルギー 35kcal |        |
|-----------|------|--------------|--------|
| たんぱく質     | 1.7g | ビタミンA        | 17μg   |
| 脂質        | 0.2g | ビタミンB1       | 0.06mg |
| 糖質        | 5.7g | ビタミンB2       | 0.06mg |
| 食物繊維      | 1.6g | ビタミンC        | 39.8mg |
| 食塩相当量     | 1.2g | 鉄            | 0.4mg  |
|           |      | 葉酸           | 60μg   |
|           |      | カルシウム        | 216mg  |
|           |      | カルシウム        | 14mg   |

## 10 キャロットスープ



体内の活性酸素を減らす抗酸化作用があるカロテンが豊富なニンジンを使用した、色鮮やかなスープです。

| 材料/切り方                          | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|---------------------------------|-------|-------|-------|
| にんじん/皮を剥いて<br>いちょう切り[1cm]       | 150g  | 120g  | 90g   |
| 玉ねぎ/角切り[1cm]                    | 100g  | 80g   | 60g   |
| じゃがいも/皮を剥いて<br>いちょう切り[1cm]水にさらす | 50g   | 40g   | 30g   |
| 水                               | 500ml | 400ml | 300ml |
| 洋風スープの素                         | 5g    | 4g    | 3g    |
| 塩                               | 3g    | 2g    | 1.5g  |

**Point** お好みで、こしょうを加えます。

| 栄養成分(1人分) |      | エネルギー 37kcal |        |
|-----------|------|--------------|--------|
| たんぱく質     | 0.9g | ビタミンA        | 270μg  |
| 脂質        | 0.2g | ビタミンB1       | 0.05mg |
| 糖質        | 6.7g | ビタミンB2       | 0.02mg |
| 食物繊維      | 1.7g | ビタミンC        | 8.6mg  |
| 食塩相当量     | 1.2g | 鉄            | 0.3mg  |
|           |      | 葉酸           | 15μg   |
|           |      | カルシウム        | 206mg  |
|           |      | カルシウム        | 16mg   |



## 11 玉ねぎとナッツのスープ



疲労回復効果や美肌効果も見込めるナッツの香りが豊かな、優しいお味のスープです。

| 材料/切り方                     | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|----------------------------|-------|-------|-------|
| 玉ねぎ/角切り[1cm]               | 100g  | 80g   | 60g   |
| じゃがいも/<br>いちょう切り[1cm]水にさらす | 100g  | 80g   | 60g   |
| バターピーナッツ                   | 30g   | 25g   | 20g   |
| 水                          | 450ml | 360ml | 270ml |
| 洋風スープの素                    | 5g    | 4g    | 3g    |

**Point** お好みで、塩、オリーブオイルを加えます。

| 栄養成分 (1人分) |      | エネルギー 79kcal |        |
|------------|------|--------------|--------|
| たんぱく質      | 2.7g | ビタミン B1      | 0.05mg |
| 脂質         | 3.9g | ビタミン B2      | 0.02mg |
| 糖質         | 7.4g | ビタミン C       | 10.8mg |
| 食物繊維       | 1.2g | 鉄            | 0.3mg  |
| 食塩相当量      | 0.6g | 葉酸           | 16μg   |
|            |      | カリウム         | 194mg  |
|            |      | カルシウム        | 10mg   |

## 12 長芋の中華ポタージュ



栄養価が高い長芋と、血行を良くして体温を高めてくれる生姜が入った、女性にもオススメのスープです。

| 材料/切り方         | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|----------------|-------|-------|-------|
| 長芋/いちょう切り[1cm] | 250g  | 200g  | 150g  |
| 水              | 450ml | 360ml | 270ml |
| 中華スープの素        | 5g    | 4g    | 3g    |
| おろし生姜          | 5g    | 4g    | 3g    |

**Point** お好みで、塩、細ねぎ、ごま油を加えます。

| 栄養成分 (1人分) |      | エネルギー 44kcal |        |
|------------|------|--------------|--------|
| たんぱく質      | 1.6g | ビタミン B1      | 0.06mg |
| 脂質         | 0.2g | ビタミン B2      | 0.02mg |
| 糖質         | 8.7g | ビタミン C       | 3.8mg  |
| 食物繊維       | 0.6g | 鉄            | 0.3mg  |
| 食塩相当量      | 0.6g | 葉酸           | 7μg    |
|            |      | カリウム         | 283mg  |
|            |      | カルシウム        | 12mg   |

13



## 13 じゃがいものペースト

素材自体の甘みをしっかり感じるここのできるペーストです。

| 材料/切り方                      | 作りやすい量 |
|-----------------------------|--------|
| じゃがいも/皮を剥いていちょう切り[1cm]水にさらす | 500g   |
| 水                           | 200ml  |

ペーストメニューは上記分量で調理してください。

**Point** 離乳食として使用する場合は、お好みでお湯で薄めてください。

| 栄養成分 (総量) |       | エネルギー 380kcal |         |
|-----------|-------|---------------|---------|
| たんぱく質     | 8.0g  | ビタミン B1       | 0.45mg  |
| 脂質        | 0.5g  | ビタミン B2       | 0.15mg  |
| 糖質        | 81.5g | ビタミン C        | 175.0mg |
| 食物繊維      | 6.5g  | 鉄             | 2.0mg   |
| 食塩相当量     | 0g    | 葉酸            | 105μg   |
|           |       | カリウム          | 2050mg  |
|           |       | カルシウム         | 15mg    |

## 14 かぼちゃのペースト

パスタソースなどにも使える色鮮やかなペーストです。

| 材料/切り方                  | 作りやすい量 |
|-------------------------|--------|
| かぼちゃ/種をとって皮を剥いて薄切り[1cm] | 400g   |
| 水                       | 200ml  |

ペーストメニューは上記分量で調理してください。

**Point** 離乳食として使用する場合は、お好みでお湯で薄めてください。

| 栄養成分 (総量) |       | エネルギー 364kcal |         |
|-----------|-------|---------------|---------|
| たんぱく質     | 7.6g  | ビタミン A        | 1320μg  |
| 脂質        | 1.2g  | ビタミン B1       | 0.28mg  |
| 糖質        | 68.4g | ビタミン B2       | 0.36mg  |
| 食物繊維      | 14.0g | ビタミン C        | 172.0mg |
| 食塩相当量     | 0g    | 鉄             | 2.0mg   |
|           |       | 葉酸            | 168μg   |
|           |       | カリウム          | 1800mg  |
|           |       | カルシウム         | 60mg    |

## 15 さつまいものペースト

お好みで甘さを調節して、スイーツなどにもアレンジしやすいペーストです。

| 材料/切り方                 | 作りやすい量 |
|------------------------|--------|
| さつまいも/皮を剥いていちょう切り[1cm] | 400g   |
| 水                      | 250ml  |

ペーストメニューは上記分量で調理してください。

**Point** 離乳食として使用する場合は、お好みでお湯で薄めてください。

| 栄養成分 (総量) |        | エネルギー 536kcal |         |
|-----------|--------|---------------|---------|
| たんぱく質     | 4.8g   | ビタミン A        | 8μg     |
| 脂質        | 0.8g   | ビタミン B1       | 0.44mg  |
| 糖質        | 118.8g | ビタミン B2       | 0.16mg  |
| 食物繊維      | 8.8g   | ビタミン C        | 116.0mg |
| 食塩相当量     | 0g     | 鉄             | 2.4mg   |
|           |        | 葉酸            | 196μg   |
|           |        | カリウム          | 1920mg  |
|           |        | カルシウム         | 144mg   |



## 16 かぼちゃのほうとう風スープ



甲州地方の郷土料理のほうとうをイメージした、味噌の塩味とかぼちゃの甘みが相性ぴったりの食べ応えのある一品です。

| 材料/切り方                  | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|-------------------------|-------|-------|-------|
| かぼちゃ/種を取ってひとくち大薄切り[1cm] | 100g  | 80g   | 60g   |
| 白菜/薄切り[1cm]             | 50g   | 40g   | 30g   |
| しいたけ/薄切り[5mm]           | 50g   | 40g   | 30g   |
| ゆでうどん(後入れ)              | 400g  | 300g  | 200g  |
| 水                       | 500ml | 400ml | 300ml |
| 味噌                      | 40g   | 30g   | 20g   |
| 和風だしの素                  | 5g    | 4g    | 3g    |
| みりん                     | 10g   | 8g    | 6g    |

**Point** ゆでうどん無しでもおいしく召し上がれます。

| 栄養成分(1人分) |       | エネルギー 161kcal |        |
|-----------|-------|---------------|--------|
| たんぱく質     | 5.2g  | ビタミンA         | 84μg   |
| 脂質        | 1.1g  | ビタミンB1        | 0.06mg |
| 糖質        | 28.9g | ビタミンB2        | 0.07mg |
| 食物繊維      | 2.9g  | ビタミンC         | 13.1mg |
| 食塩相当量     | 2.0g  | 鉄             | 0.7mg  |
|           |       | 葉酸            | 34μg   |
|           |       | カリウム          | 225mg  |
|           |       | カルシウム         | 26mg   |

## 17 夏野菜の食べるスープ



きゅうりの緑色とパプリカの黄色とトマトの赤色と、見た目もカラフルで食欲そそるスープです。

| 材料/切り方           | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|------------------|-------|-------|-------|
| きゅうり/いちょう切り[1cm] | 100g  | 80g   | 60g   |
| 黄パプリカ/角切り[1cm]   | 75g   | 60g   | 45g   |
| 玉ねぎ/角切り[1cm]     | 100g  | 80g   | 60g   |
| 水                | 200ml | 160ml | 120ml |
| トマトジュース          | 200ml | 160ml | 120ml |
| 洋風スープの素          | 5g    | 4g    | 3g    |

**Point** お好みで、塩、オリーブオイル、粉チーズを加えます。

| 栄養成分(1人分) |      | エネルギー 30kcal |        |
|-----------|------|--------------|--------|
| たんぱく質     | 1.3g | ビタミンA        | 23μg   |
| 脂質        | 0.2g | ビタミンB1       | 0.05mg |
| 糖質        | 5.5g | ビタミンB2       | 0.04mg |
| 食物繊維      | 1.3g | ビタミンC        | 36.7mg |
| 食塩相当量     | 0.7g | 鉄            | 0.5mg  |
|           |      | 葉酸           | 29μg   |
|           |      | カリウム         | 263mg  |
|           |      | カルシウム        | 17mg   |

## 18 ミネストローネスープ

トマトの酸味を活かした具沢山のスープです。トマトに多く含まれるリコピンは、生活習慣病の予防にも効果的です。



| 材料/切り方          | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|-----------------|-------|-------|-------|
| 玉ねぎ/角切り[1cm]    | 100g  | 80g   | 60g   |
| にんにく/みじん切り      | 3g    | 2.4g  | 1.8g  |
| トマトの水蒸/汁ごと細かくする | 150g  | 120g  | 90g   |
| 水               | 450ml | 360ml | 270ml |
| 洋風スープの素         | 5g    | 4g    | 3g    |
| マカロニ/ゆでる(後入れ)   | 100g  | 80g   | 60g   |
| 塩               | 3g    | 2g    | 1.5g  |

**Point** お好みで、こしょうを加えます。

| 栄養成分(1人分) |       | エネルギー 116kcal |        |
|-----------|-------|---------------|--------|
| たんぱく質     | 3.8g  | ビタミンA         | 18μg   |
| 脂質        | 0.7g  | ビタミンB1        | 0.08mg |
| 糖質        | 21.5g | ビタミンB2        | 0.03mg |
| 食物繊維      | 1.6g  | ビタミンC         | 5.8mg  |
| 食塩相当量     | 1.2g  | 鉄             | 0.7mg  |
|           |       | 葉酸            | 16μg   |
|           |       | カリウム          | 186mg  |
|           |       | カルシウム         | 13mg   |

## 19 インド風カレー

ライスにもナンにも合う、食べやすいお味のカレーです。ゆで豆も入っているので食物繊維も豊富です。



| 材料/切り方       | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|--------------|-------|-------|-------|
| ゆで豆(白いんげん豆)  | 150g  | 120g  | 90g   |
| 玉ねぎ/角切り[1cm] | 100g  | 80g   | 60g   |
| トマトの水蒸/くずす   | 100g  | 80g   | 60g   |
| しょうがすりおろし    | 5g    | 4g    | 3g    |
| 水            | 450ml | 360ml | 270ml |
| 洋風スープの素      | 5g    | 4g    | 3g    |
| カレー粉(後入れ)    | 5g    | 4g    | 3g    |
| 溶かしバター(後入れ)  | 25g   | 20g   | 15g   |

| 栄養成分(1人分) |      | エネルギー 123kcal |        |
|-----------|------|---------------|--------|
| たんぱく質     | 4.0g | ビタミンA         | 45μg   |
| 脂質        | 5.9g | ビタミンB1        | 0.11mg |
| 糖質        | 7.8g | ビタミンB2        | 0.04mg |
| 食物繊維      | 6.2g | ビタミンC         | 4.6mg  |
| 食塩相当量     | 0.6g | 鉄             | 1.4mg  |
|           |      | 葉酸            | 22μg   |
|           |      | カリウム          | 303mg  |
|           |      | カルシウム         | 38mg   |

## 20 きのこのチーズコンソメスープ

お好みでチーズの量を調節すれば、あっさりした味わいにも、より濃厚な味わいにもなる老若男女に人気のスープです。



| 材料/切り方             | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|--------------------|-------|-------|-------|
| しめじ/石づきを落とす[粗くほぐす] | 100g  | 80g   | 60g   |
| キャベツ/細切り[1cm]      | 80g   | 65g   | 50g   |
| ニンジン/短冊[5mm]       | 50g   | 40g   | 30g   |
| 水                  | 500ml | 400ml | 300ml |
| 洋風スープの素            | 5g    | 4g    | 3g    |
| ピザ用チーズ(後入れ)        | 30g   | 25g   | 20g   |

**Point** お好みで、塩を加えます。

| 栄養成分(1人分) |      | エネルギー 47kcal |        |
|-----------|------|--------------|--------|
| たんぱく質     | 3.1g | ビタミンA        | 117μg  |
| 脂質        | 2.6g | ビタミンB1       | 0.06mg |
| 糖質        | 2.4g | ビタミンB2       | 0.09mg |
| 食物繊維      | 1.7g | ビタミンC        | 9.0mg  |
| 食塩相当量     | 0.7g | 鉄            | 0.2mg  |
|           |      | 葉酸           | 26μg   |
|           |      | カリウム         | 182mg  |
|           |      | カルシウム        | 65mg   |



## 21 トマトのリゾット風がゆ



トマトのうまみをお米にたっぷり吸わせたリゾット風のおかゆです。トマトジュースを使うことでコクが出ます。

| 材料/切り方    | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|-----------|-------|-------|-------|
| 米/研いで浸水   | 120g  | 100g  | 75g   |
| 洋風スープの素   | 5g    | 4g    | 3g    |
| 水         | 300ml | 240ml | 180ml |
| トマトジュース   | 300ml | 240ml | 180ml |
| 粉チーズ(後入れ) | 5g    | 4g    | 3g    |

※よく研いだ米を水に約1時間(夏場は約30分)浸けておきます。水はしっかりときってください。

**Point** お好みで、ドライパセリを加えます。

| 栄養成分(1人分) |       | エネルギー 129kcal |        |
|-----------|-------|---------------|--------|
| たんぱく質     | 3.0g  | ビタミンA         | 23μg   |
| 脂質        | 0.9g  | ビタミンB1        | 0.05mg |
| 糖質        | 26.2g | ビタミンB2        | 0.05mg |
| 食物繊維      | 0.7g  | ビタミンC         | 4.6mg  |
| 食塩相当量     | 0.7g  | 鉄             | 0.4mg  |
|           |       | 葉酸            | 17μg   |
|           |       | カリウム          | 233mg  |
|           |       | カルシウム         | 23mg   |

## 22 たけのこのおかゆ



たけのこの食感が楽しい和風のお粥です。お好みでサラダチキンを混ぜれば、一品で満腹になります。

| 材料/切り方            | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|-------------------|-------|-------|-------|
| 米/研いで浸水           | 120g  | 100g  | 75g   |
| ゆでたけのこ/ひとくち大[5mm] | 75g   | 60g   | 45g   |
| 水                 | 600ml | 480ml | 360ml |
| 和風だし              | 5g    | 4g    | 3g    |

※よく研いだ米を水に約1時間(夏場は約30分)浸けておきます。水はしっかりときってください。

**Point** お好みで、細ねぎを加えます。

| 栄養成分(1人分) |       | エネルギー 116kcal |        |
|-----------|-------|---------------|--------|
| たんぱく質     | 2.8g  | ビタミンB1        | 0.03mg |
| 脂質        | 0.3g  | ビタミンB2        | 0.03mg |
| 糖質        | 23.9g | ビタミンC         | 1.5mg  |
| 食物繊維      | 0.8g  | 鉄             | 0.3mg  |
| 食塩相当量     | 0.5g  | 葉酸            | 16μg   |
|           |       | カリウム          | 117mg  |
|           |       | カルシウム         | 6mg    |

## 23 中国がゆ

おかゆ自体には具を加えないで、トッピングを楽しむ中国風のおかゆです。



| 材料/切り方  | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|---------|-------|-------|-------|
| 米/研いで浸水 | 120g  | 100g  | 75g   |
| 水       | 600ml | 480ml | 360ml |

※よく研いだ米を水に約1時間(夏場は約30分)浸けておきます。水はしっかりときってください。

**Point** お好みで、塩、クコの実、松の実、香菜を加えます。

| 栄養成分(1人分) |       | エネルギー 107kcal |        |
|-----------|-------|---------------|--------|
| たんぱく質     | 1.8g  | ビタミンB1        | 0.02mg |
| 脂質        | 0.3g  | ビタミンB2        | 0.01mg |
| 糖質        | 23.1g | 鉄             | 0.2mg  |
| 食物繊維      | 0.2g  | 葉酸            | 4μg    |
| 食塩相当量     | 0g    | カリウム          | 27mg   |
|           |       | カルシウム         | 2mg    |

## 24 いもがゆ

さつまいものほのかな甘みで、お子さまでも食べやすいおかゆです。



| 材料/切り方             | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|--------------------|-------|-------|-------|
| 米/研いで浸水            | 120g  | 100g  | 75g   |
| さつまいも/角切り[1cm]水で洗う | 100g  | 80g   | 60g   |
| 水                  | 550ml | 440ml | 330ml |

※よく研いだ米を水に約1時間(夏場は約30分)浸けておきます。水はしっかりときってください。

**Point** お好みで、塩、ごまを加えます。

| 栄養成分(1人分) |       | エネルギー 141kcal |        |
|-----------|-------|---------------|--------|
| たんぱく質     | 2.1g  | ビタミンA         | 1μg    |
| 脂質        | 0.4g  | ビタミンB1        | 0.05mg |
| 糖質        | 30.5g | ビタミンB2        | 0.02mg |
| 食物繊維      | 0.8g  | ビタミンC         | 7.3mg  |
| 食塩相当量     | 0g    | 鉄             | 0.4mg  |
|           |       | 葉酸            | 16μg   |
|           |       | カリウム          | 147mg  |
|           |       | カルシウム         | 11mg   |

## 25 栗がゆ

しっとりホクホクの栗を、ふんだんに味わうことのできるおかゆです。



| 材料/切り方              | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|---------------------|-------|-------|-------|
| 米/研いで浸水             | 120g  | 100g  | 75g   |
| 天津甘栗(皮を剥いたもの)/半分に切る | 60g   | 50g   | 35g   |
| 水                   | 600ml | 480ml | 360ml |

※よく研いだ米を水に約1時間(夏場は約30分)浸けておきます。水はしっかりときってください。

**Point** お好みで、塩を加えます。

| 栄養成分(1人分) |       | エネルギー 140kcal |        |
|-----------|-------|---------------|--------|
| たんぱく質     | 2.5g  | ビタミンA         | 1μg    |
| 脂質        | 0.4g  | ビタミンB1        | 0.05mg |
| 糖質        | 29.1g | ビタミンB2        | 0.04mg |
| 食物繊維      | 1.5g  | ビタミンC         | 0.3mg  |
| 食塩相当量     | 0g    | 鉄             | 0.5mg  |
|           |       | 葉酸            | 19μg   |
|           |       | カリウム          | 111mg  |
|           |       | カルシウム         | 7mg    |



## 26 トマトとセロリのガスパチョ



トマトとセロリの爽やかな風味の冷製スープで、飲むサラダともいわれています。食欲不振の時にオススメです。

| 材料/切り方              | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|---------------------|-------|-------|-------|
| トマト/湯剥いて角切り[1cm]    | 200g  | 160g  | 120g  |
| セロリ/葉と筋を除いて輪切り[5mm] | 100g  | 80g   | 60g   |
| 食パン/ミミを取ってちぎる       | 50g   | 40g   | 30g   |
| 水                   | 300ml | 240ml | 180ml |
| トマトジュース             | 200ml | 160ml | 120ml |
| 塩(後入れ)              | 3g    | 2g    | 1.5g  |

**Point** お好みで、オリーブオイルを加えます。

| 栄養成分(1人分) |      | エネルギー 56kcal |        |
|-----------|------|--------------|--------|
| たんぱく質     | 2.1g | ビタミンA        | 37μg   |
| 脂質        | 0.8g | ビタミンB1       | 0.09mg |
| 糖質        | 9.6g | ビタミンB2       | 0.05mg |
| 食物繊維      | 1.6g | ビタミンC        | 12.3mg |
| 食塩相当量     | 1.1g | 鉄            | 0.5mg  |
|           |      | 葉酸           | 31μg   |
|           |      | カリウム         | 355mg  |
|           |      | カルシウム        | 21mg   |

## 27 りんごとヨーグルトのスムージー



りんごとヨーグルトという腸内環境を整えてくれる組み合わせの、朝食にもぴったりのスムージーです。

| 材料/切り方               | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|----------------------|-------|-------|-------|
| りんご/皮を剥いていちょう切り[5mm] | 250g  | 200g  | 150g  |
| ヨーグルト                | 200g  | 160g  | 120g  |
| 水                    | 300ml | 240ml | 180ml |
| はちみつ(後入れ)            | 20g   | 15g   | 10g   |

**Point** お好みで、りんごのうす切りを加えます。

| 栄養成分(1人分) |       | エネルギー 85kcal |        |
|-----------|-------|--------------|--------|
| たんぱく質     | 2.3g  | ビタミンA        | 1μg    |
| 脂質        | 0.2g  | ビタミンB1       | 0.03mg |
| 糖質        | 18.8g | ビタミンB2       | 0.08mg |
| 食物繊維      | 0.9g  | ビタミンC        | 2.5mg  |
| 食塩相当量     | 0.1g  | 鉄            | 0.3mg  |
|           |       | 葉酸           | 3μg    |
|           |       | カリウム         | 151mg  |
|           |       | カルシウム        | 62mg   |

## 28 いちごとバナナのスムージー

定番のいちごとバナナを使用した人気のスムージーです。はちみつを加えれば、甘さも調節できます。



| 材料/切り方            | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|-------------------|-------|-------|-------|
| いちご/ヘタをとる輪切り[1cm] | 120g  | 100g  | 75g   |
| バナナ/皮を剥いて輪切り[1cm] | 150g  | 120g  | 90g   |
| 牛乳                | 500ml | 400ml | 300ml |
| はちみつ(後入れ)         | 20g   | 15g   | 10g   |

**Point** お好みで、カットしたいちごを加えます。

| 栄養成分(1人分) |       | エネルギー 141kcal |        |
|-----------|-------|---------------|--------|
| たんぱく質     | 4.8g  | ビタミンA         | 50μg   |
| 脂質        | 4.9g  | ビタミンB1        | 0.08mg |
| 糖質        | 20.2g | ビタミンB2        | 0.22mg |
| 食物繊維      | 0.8g  | ビタミンC         | 25.9mg |
| 食塩相当量     | 0.1g  | 鉄             | 0.3mg  |
|           |       | 葉酸            | 43μg   |
|           |       | カリウム          | 375mg  |
|           |       | カルシウム         | 145mg  |

## 29 キウイとグレープフルーツのミックスジュース

キウイのつぶつぶの食感も楽しい、ビタミンCたっぷりのあっさりとしたお味のミックスジュースです。



| 材料/切り方               | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|----------------------|-------|-------|-------|
| キウイ/皮を剥いて輪切り[5mm]    | 100g  | 80g   | 60g   |
| グレープフルーツ/果汁・果肉のみ取り出す | 150g  | 120g  | 90g   |
| 水                    | 500ml | 400ml | 300ml |
| はちみつ(後入れ)            | 20g   | 15g   | 10g   |

| 栄養成分(1人分) |       | エネルギー 42kcal |        |
|-----------|-------|--------------|--------|
| たんぱく質     | 0.6g  | ビタミンA        | 2μg    |
| 脂質        | 0g    | ビタミンB1       | 0.03mg |
| 糖質        | 10.2g | ビタミンB2       | 0.02mg |
| 食物繊維      | 0.8g  | ビタミンC        | 30.8mg |
| 食塩相当量     | 0g    | 鉄            | 0.2mg  |
|           |       | 葉酸           | 15μg   |
|           |       | カリウム         | 127mg  |
|           |       | カルシウム        | 14mg   |

## 30 ソイバナナスムージー

大豆イソフラボンが豊富な豆乳と、ビタミンB群の豊富なバナナを使用した、美肌効果が期待できるスムージーです。



| 材料/切り方            | 4人分   | 3人分   | 2人分   |
|-------------------|-------|-------|-------|
| バナナ/皮を剥いて輪切り[1cm] | 300g  | 240g  | 180g  |
| 無調整豆乳             | 500ml | 400ml | 300ml |
| はちみつ(後入れ)         | 20g   | 15g   | 10g   |

**Point** お好みで、バナナのうす切りを加えます。

| 栄養成分(1人分) |       | エネルギー 138kcal |        |
|-----------|-------|---------------|--------|
| たんぱく質     | 5.3g  | ビタミンA         | 4μg    |
| 脂質        | 2.7g  | ビタミンB1        | 0.08mg |
| 糖質        | 23.7g | ビタミンB2        | 0.06mg |
| 食物繊維      | 1.1g  | ビタミンC         | 12mg   |
| 食塩相当量     | 0g    | 鉄             | 1.8mg  |
|           |       | 葉酸            | 55μg   |
|           |       | カリウム          | 509mg  |
|           |       | カルシウム         | 24mg   |



