



## じゃがいも団子のお吸い物

### 作り方

- ①団子を作る。白玉粉と茹でてつぶしたじゃがいもに分量外の水少量を加えて混ぜ、耳たぶくらいの硬さにまとめる。小さめの一口大に丸め、真ん中をつぶし、熱湯で茹でて取り出す。
- ②大根とにんじんはいちょう切り、小松菜は茹でて刻む。
- ③鍋に油を入れて熱し、大根、にんじんを炒める。野菜が柔らかくなったらだし汁を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④Aの材料を混ぜ、丸めて一口大のつくねを作り、③の鍋に加え、アクを取って調味する。水溶き片栗粉でとろみをつけ、①の団子を加えて火を止める。
- ⑤器に盛り、茹でた小松菜をのせる。

### ひとこと

じゃがいもと白玉粉で柔らかい団子を作ったお吸い物です。寒い季節に体の中から温まりましょう。

(栄養価/1人分) エネルギー200kcal たんぱく質8.6g 脂質6.3g 食塩相当量1.0g

### 材料/大人2人分

白玉粉	40g
じゃがいも	40g
A	
鶏ひき肉	50g
卵	1/2個
塩	少々
大根	20g
にんじん	20g
小松菜	30g
サラダ油	小さじ1
だし汁	300ml
塩	少々
薄口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1



## れんこん団子のお吸い物

### 作り方

- ①れんこんは皮をむいて分量外の酢水にさらし、すりおろしてから軽く水気を絞る。
- ②にんじんはいちょう切り、しめじは小房に分け、ほうれん草は茹でて食べやすい長さに切る。
- ③だし汁ににんじんを入れ柔らかくなるまで煮たら、しめじを加え、Bで味を調える。
- ④Aを混ぜ、1人3個になるように小さな団子に丸め、③に入れてとろ火で煮る。
- ⑤椀に④を盛り、茹でたほうれん草を添える。

### ひとこと

れんこん団子のもっちりした食感を楽しめる一品です。季節の野菜を組み合わせてもおいしくいただけますので、お好みの具材や薬味でアレンジしてみてください。

(栄養価/1人分) エネルギー98kcal たんぱく質2.7g 脂質1.5g 食塩相当量1.0g

### 材料/大人2人分

A	
れんこん	1/2節(100g)
片栗粉	大さじ1・1/2
塩	少々
にんじん	20g
しめじ	1/4パック
ほうれん草	1/4袋
だし汁	350ml
B	
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
塩	少々



材料/大人2人分

- えのきたけ…………… 1/2袋
- 卵…………… 1個
- だし汁…………… 300ml
- A { 薄口しょうゆ…………… 小さじ1/2
- 塩…………… 1つまみ
- { 片栗粉…………… 小さじ1
- 水…………… 小さじ2
- 万能ねぎ…………… 適宜

えのきたけのかきたま汁

作り方

- ①えのきたけは石づきを取り、2cm長さに切ってほぐす。卵は割りほぐす。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったらえのきたけを入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を回し入れ、ゆるくとろみをつける。
- ③卵を回し入れ、ひと混ぜして火を止める。
- ④器に盛り、万能ねぎを散らす。

ひとこと

簡単にできて体が温まるスープです。えのきたけの代わりにしいたけやしめじを入れてもおいしいです。

(栄養価/1人分) エネルギー52kcal たんぱく質4.4g 脂質2.7g 食塩相当量1.2g



材料/大人2人分

- 切り干し大根(乾燥)…………… 10g
- A { みそ…………… 18g(大さじ1)
- かつお節…………… 小袋1/2袋
- 長ねぎ…………… 40g
- ほうれん草…………… 40g
- にんじん…………… 40g
- 麩…………… 2個
- 熱湯…………… 300ml

即席減塩みそ汁

作り方

- ①切り干し大根はサッと水洗いし、よく水気を絞る。長ねぎは小口切りにする。ほうれん草は茹でて水気をよく絞り、食べやすい長さに切る。にんじんは千切りにし、茹でて水気を切っておく。
- ②ラップにAの材料をのせて練り混ぜ、「みそ玉」を2つ作る。
- ③椀に②の「みそ玉」とその他の材料を入れる。
- ④食べる直前に熱湯をかける。

ひとこと

みそ汁のだしはかつお節の代わりに無添加のだしパックの中身を入れても良いだしが出ます。減塩につながるだけでなく、普段捨ててしまう栄養をそのまま摂れます。また、冷凍保存もできるので、時間のある時にたくさん作っておくと、とても便利です。いろいろな具材を入れてお楽しみください。

(栄養価/1人分) エネルギー57kcal たんぱく質3.1g 脂質0.7g 食塩相当量1.0g





材料/大人2人分

ごぼう…………… 1/4本  
 しいたけ…………… 2枚  
 水菜…………… 1/8袋  
 だし汁…………… 300ml  
 酒…………… 大さじ1  
 顆粒中華だし…………… 大さじ1/4  
 塩・こしょう…………… 少々

## ごぼうとしいたけと水菜のスープ

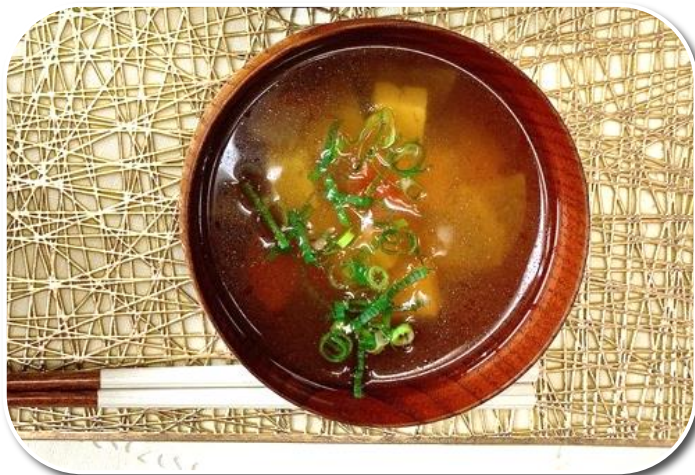
### 作り方

- ①ごぼうは皮を削ぎ落とし、軽く洗い、2mm幅の斜め切りにし、水にさらす。しいたけも2mm厚さに切る。水菜は3cm長さに切る。
- ②鍋にだし汁を入れて沸かし、沸いたら酒を入れる。ごぼうを入れ透き通るまで煮る。
- ③ごぼうが煮えたら、しいたけを入れ、しいたけに火が通ったら顆粒中華だしを入れ煮る。
- ④最後に水菜を入れ、塩・こしょうで味を調える。

### ひとこと

簡単に作れる味わい深いスープです。冬の季節、野菜のうま味が体にしみ渡るホッとする一品です。

(栄養価/1人分) エネルギー33kcal たんぱく質1.8g 脂質0.1g 食塩相当量1.0g



材料/大人2人分

鶏モモ肉(小間切り) …… 15g  
 にんじん…………… 10g  
 大根…………… 15g  
 豆腐…………… 1/6丁  
 万能ねぎ…………… 10g  
 おろししょうが…………… 少々  
 水…………… 300ml  
 しょうゆ…………… 小さじ1  
 酒…………… 小さじ1  
 和風だしの素…………… 小さじ1/3  
 塩…………… 少々

## 豆腐としょうがの和風スープ

### 作り方

- ①にんじん・大根はいちょう切り、豆腐はさいの目切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水、鶏肉、にんじん、大根を入れ、加熱する。アクが出たら取り除く。
- ③②に豆腐と調味料を入れ、ひと煮立ちしたらしょうがを加えて、サッと混ぜる。
- ④器に盛り、万能ねぎを散らす。

### ひとこと

汁物は食卓に欠かせませんが、ついつい塩分を摂ってしまいがちです。しょうがの香りや味はアクセントになり、減塩の強い味方です。

(栄養価/1人分) エネルギー45kcal たんぱく質3.6g 脂質2.2g 食塩相当量0.9g





材料/大人2人分

大根…………… 60g  
 キャベツ…………… 40g  
 にんじん…………… 10g  
 しょうが…………… 12g  
 もち麦…………… 大さじ1  
 ごま油…………… 小さじ2/3  
 だし汁…………… 400ml  
 鶏がらスープの素…… 小さじ1弱  
 塩…………… 少々

しょうが香るもち麦スープ

作り方

- ①しょうがはみじん切り、しょうが以外の野菜は粗みじん切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、野菜を炒める。
- ③しんなりしたら、だし汁と鶏がらスープの素、もち麦、塩を入れて15分煮る。

ひとこと

具だくさんの食べるスープです。もち麦は、水溶性の食物繊維が豊富で、腹持ちを良くする効果もあります。食物繊維は、糖の吸収を穏やかにする作用もあります。

(栄養価/1人分) エネルギー57kcal たんぱく質2.1g 脂質1.7g 食塩相当量0.7g



材料/大人2人分

にんじん…………… 1/4本  
 キャベツ…………… 2枚  
 長ねぎ…………… 1/4本  
 卵の花(総菜) …… 40g  
 鶏ひき肉…………… 60g  
 片栗粉…………… 小さじ2  
 しめじ…………… 1/4パック  
 水…………… 360ml  
 A [ 顆粒中華だし…… 大さじ1/2  
 しょうゆ…………… 小さじ1/2  
 酒…………… 大さじ1/2

卵の花団子のスープ

作り方

- ①にんじんはいちょう切り、キャベツはざく切り、長ねぎは斜め切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ②鍋に水とにんじんを入れ、沸騰したらキャベツ、長ねぎを入れる。
- ③ボウルに卵の花、鶏ひき肉、片栗粉を入れ混ぜてこねる。
- ④③を団子状にして鍋に入れ、さらにしめじを加えて煮込む。
- ⑤Aを入れて味を調える。

ひとこと

卵の花はおからそのもののことではなく、おからを炒って煮た物のことを指します。作るのに手間がかかる卵の花ですが、今回は総菜を使うことで簡単に調理することができます。

(栄養価/1人分) エネルギー108kcal たんぱく質7.5g 脂質4.6g 食塩相当量1.0g





## 材料/大人2人分

ベーコン	2枚	
白菜	80g	
長ねぎ	30g	
ごま油	少々	
A	豆乳	200ml
	水	100ml
	鶏がらスープの素	小さじ1
	粗挽き黒こしょう	少々

## 豆乳の中華スープ

## 作り方

- ①ベーコンは短冊切り、白菜は一口大に切る。長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
- ②鍋にごま油を熱して①を中火で炒め、白菜と長ねぎが少ししんなりしてきたらAを加えて弱火で煮る。
- ③白菜がとろっと軟らかくなったら黒こしょうで味を調える。

## ひとこと

白菜と長ねぎをたっぷり使い、オリゴ糖を含む豆乳で煮ることで腸内環境を良好にし、体も温めます。豆乳は焦げ付いたり吹きこぼれたりしないように、常にかき混ぜながら煮てください。

(栄養価/1人分) エネルギー92kcal たんぱく質5.3g 脂質5.0g 食塩相当量1.0g



## 材料/大人2人分

小松菜	60g	
絹ごし豆腐	35g	
水	400ml	
A	顆粒中華だし	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ2
	酒	小さじ1
水溶き片栗粉	小さじ2	
卵	1個	
ラー油	少々	
塩	少々	

## 酸辣湯 (サンラータン)

## 作り方

- ①小松菜は3cm幅に切る。絹ごし豆腐は一口大に切る。
- ②鍋に水、絹ごし豆腐を入れて火にかける。沸騰したら、小松菜を加え、軽く火が通ったらAを加える。
- ③再び沸騰したら、水溶き片栗粉を少しずつ回し入れ、とろみをつける。
- ④溶き卵を少しずつ回し入れる。
- ⑤仕上げにラー油を回しかけ、塩で味を調える。

## ひとこと

酸辣湯は中華料理の1つで、酢の酸味とラー油や唐辛子の辛味をきかせたスープです。酸味が強い方が好きな場合は、酢を最後に入れて酸味を楽しんでください。

(栄養価/1人分) エネルギー72kcal たんぱく質4.5g 脂質3.2g 食塩相当量1.2g