



「基本のみそ汁」「基本のコンソメスープ」を作ってみましょう！

◆基本のみそ汁◆



【栄養価】(1人分)

エネルギー	57Kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	4.0g
炭水化物	2.7g
塩分	1.5g

【材料】2人分

うすあげ……20g	水………360ml
ねぎ………1/10 本(10g)	顆粒だし…小さじ 2/3 (2g)
わかめ(乾)…小さじ1(1g)	みそ………大さじ1(16g)

【作り方】

- ① うすあげは縦半分に切り、1 cm幅の短冊に切る。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に分量の水、顆粒だしを入れて火にかけ、①と②を加えて中火で1分ほど煮る。わかめを加えてひと煮たちさせる。
- ④ みそを溶かし入れる。

◆基本のコンソメスープ◆



【材料】2人分

キャベツ……1 枚(50g)	水………2 カップ(400ml)
たまねぎ……1/4 個(50g)	コンソメ…1 個(キューブ)
にんじん……1/5 本(30g)	塩………少々
じゃがいも…中 1/2 個(80g)	こしょう…少々

【栄養価】(1人分)

エネルギー	48Kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.2g
炭水化物	12.6g
塩分	1.5g

【作り方】

- ① キャベツは、一口大に切る。
- ② たまねぎは薄切り、にんじんとじゃがいもはいちょう切りにする。
- ③ 鍋に水、コンソメ、①、②を入れて火にかけ、ふたをして10分ほど煮る。
- ④ 塩・こしょうで味を調える。

※塩は、親指と人差し指でつまんだ量

「へるしお汁物」を作ってみましょう！

◆具たくさん豆乳みそ汁◆



【材料】 2 人分

じゃがいも・・・中1/2 個(80g)	水・・・・・・・・400ml
にんじん・・・・1/8 本(20g)	出汁パック・・1 個
たまねぎ・・・・1/5 個(40g)	(食塩無添加)
しめじ・・・・1/2 パック(40g)	無調整豆乳・・100cc
小松菜・・・・1/6 束(40g)	みそ・・大さじ 1(16g)
うすあげ・・・20g	

【栄養価】(1人分)

エネルギー	207Kcal
たんぱく質	14.1g
脂質	15.6g
炭水化物	6.4g
塩分	1.0g
野菜量	約 70g

【作り方】

- ① じゃがいも・にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。
 - ② しめじは石づきをとってほぐし、小松菜は 3cm 程度の長さに切る。
 - ③ うすあげは短冊切りにする。
 - ④ 鍋に水と出汁パックを入れて出汁をとる。
 - ⑤ ①、②、③の順に材料を加え、火が通ったらみそを溶き入れる。
 - ⑥ 無調整豆乳を加え、火を止める。
- ※豆乳を加えた後は沸騰させないようにする。

◆サンラータン トマト入り酸辣湯◆



【材料】 2 人分

たけのこ(水煮)・・・50g	顆粒中華だし・・・小さじ 1 と 1/2
にんじん・・・1/5 本(30g)	片栗粉・・・・・・・・小さじ 1/2
しいたけ・・・2～3個(35g)	水・・・・・・・・小さじ 1
トマト・・・中 1/2 個(100g)	刻みねぎ・・・・少量
卵・・・・1 個	酢・・・・・・・・小さじ 1
水・・・・・・・・400ml	ラー油・・・・・・お好みの量

【栄養価】(1人分)

エネルギー	104Kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	3.8g
炭水化物	9.3g
塩分	1.0g
野菜量	約 100g

【作り方】

- ① たけのこ、にんじんは千切り、しいたけはスライスする。
- ② トマトは一口大にカットしておく。
- ③ 鍋に水と顆粒中華だしを入れ、一度沸騰させる。
- ④ ③に①を入れて加熱する。にんじんが柔らかくなったら、②を加えさらに加熱する。
- ⑤ Aで水溶き片栗粉を作り、鍋に回し入れる。
- ⑥ 卵を溶き、鍋に流し入れる。
- ⑦ 酢とラー油を加え、ねぎを散らす。