

やさい
8/31は
野菜の日

おかずになる
スープ
特集

食感を楽しむ



エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
192kcal 1.3g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス

かぶやれんこんなど、
これから旬を迎える根菜類でも
楽しめるスープです。

材料(4人分)

- にんじん(一口大に切る)…………… 1/2本
- じゃがいも(4等分に切る)…………… 2個
- たまねぎ(4等分に切る)…………… 1個
- 肉だんご…………… 200g
- エリンギ(幅2cmに切る)…………… 1パック(100g)
- ブロッコリー(小房に分ける)…………… 40g
- 水…………… 4カップ(800ml)
- トップバリュ コンソメ**…………… 小さじ2
- 塩…………… 小さじ1/2
- 黒こしょう…………… 少々

作り方

- ① 鍋に水・コンソメスープの素・にんじんを入れ約2分煮たら、じゃがいも・たまねぎを加え、さらに約6分煮る。
- ② ①の鍋に肉だんごを加えさらに約2分、エリンギ・ブロッコリーを加えて約1分煮たら、塩で味をととのえる。
- ③ 器に②のスープを1人分ずつ盛り、黒こしょうを振る。

やさい
8/31は
野菜の日

おかずになる
スープ
特集

パンと楽しむ

エネルギー(1人分) 403kcal
塩分(1人分) 2.3g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス

器にするパンは
スープがしみ込みにくい
ハードタイプのを
使いましょう。

材料(4人分)

- ブール(丸パン・直径約15cm) ……4個
- あさり ……200g
- 白ワイン ……大さじ1
- たまねぎ(1cm角に切る) ……1個
- にんじん(1cm角に切る) ……1/3本
- じゃがいも(1cm角に切る) ……1個
- パプリカ 黄 ……1/8個
- トップバリュ 月桂樹の葉
(ローレル/ベイリース) ……1枚
- バター ……20g
- 小麦粉 ……大さじ1・1/2
- 牛乳 ……2カップ(400ml)
- 塩 ……小さじ1/2
- こしょう ……少々
- 生クリーム ……1/4カップ(50ml)
- チャービル ……少々

作り方

- ① ブールは上部約1cmを切り取り、中の生地をくり抜いておく。
- ② フライパンにあさり・白ワインを入れ、フタをして約3分蒸し煮にし、殻から身を取り出す。
- ③ 鍋にバターを入れ熱し、たまねぎ・にんじん・じゃがいもを中火で炒める。
- ④ ③の鍋に小麦粉を入れ弱火で炒め、牛乳を少しずつ泡立て器で混ぜながら加え、ローレルを入れて煮る。
- ⑤ ④の鍋に②のあさりを加えたらパプリカを加え、塩・こしょうを振って味をととのえ、火を止める。
- ⑥ ローレルを取り出し、生クリームを入れ軽く混ぜる。
- ⑦ ①のブールに⑥のクラムチャウダーを入れ、オーブントースターで約2分焼き、最後にチャービルを飾る。

やさしい
**8/31は
野菜の日**

おかずになる
**スープ
特集**

野菜たっぷり



エネルギー(1人分) **196kcal**
塩分(1人分) **1.9g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス

ベーコンやウインナーを
入れるとコクが増して、
味に深みが出ます。

材料(4人分)

- ミックスビーンズ ……120g
- トップバリュ カットトマト(缶詰) ……1/2缶
- トップバリュ ハーフベーコン(幅1cmに切る) ……8枚
- にんじん(1cm角に切る) ……1/5本
- じゃがいも(1cm角に切る) ……1/4個
- キャベツ(一口大に切る) ……50g
- カリフラワー(小房に分ける) ……40g
- ブロッコリー(冷凍) ……40g
- トップバリュ 特級ポーク あらびきウインナー(斜め半分に切る) ……1/4袋
- 水 ……2・1/2カップ(500ml)
- トップバリュ コンソメ ……小さじ2
- 白ワイン ……大さじ2
- 塩 ……小さじ1/2
- こしょう ……少々

作り方

- ① 鍋に水・コンソメスープの素・ミックスビーンズ・カットトマト・ベーコン・にんじん・じゃがいも・キャベツを入れて煮る。
- ② 煮立ったらカリフラワー・ブロッコリー・ウインナーを加え、さらに約2分煮て、白ワイン・塩・こしょうで味をととのえる。
- ③ 器に②のスープを1人分ずつ盛りつける。