

春野菜 スープ特集



エネルギー(1人分) **177** kcal
塩分(1人分) **1.4**g

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2人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス

水を使わず豆乳だけで作る
ときは、煮ごぼれしやすいので、
弱火でじっくり煮るのがコツ。

材料(4人分)

- ブロッコリー(小房に切る)…………… 1/2個(80g)
- アスパラガス(ガクを取り4等分に切る)…………… 1束(100g)
- かぼちゃ(一口大に切る)…………… 220g
- ウインナー(斜め半分に切る)…………… 90g
- 水…………… 1・1/2カップ(300ml)

- A
- トッピング 調製豆乳…………… 2・1/2カップ(500ml)
 - トッピング コンソメ…………… 2g
 - 塩…………… 小さじ1/2
 - こしょう…………… 少々

作り方

- ① 鍋に水を入れ、湯を沸かし、かぼちゃを入れて約5分煮る。
- ② ①にAを加えあたたまったら、ブロッコリー・アスパラガス・ウインナーを入れ、約1分半煮て沸騰寸前に火を止める。
- ③ ②のスープを器に盛りつける。



春野菜
スープ特集

エネルギー(1人分) **142kcal**
塩分(1人分) **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

ワンポイントアドバイス
たけのこやにんじん・
ハムなどの食材を加えると、
さらに彩りよく仕上がります。

※写真は2人前のイメージです。

材料(4人分)

- **トップバリュグリーンアイ 純輝鶏もも肉角切り** 100g
- 塩(下味用) 小さじ1/5
- 片栗粉 小さじ1
- **菜の花**(3等分に切る) 100g
- **木綿豆腐**(2cm角に切る) 1/2丁(200g)
- 水 4カップ(800ml)
- **トップバリュ 和風だし** 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/2
- **トップバリュ ビタミンE入りたまご**(割りほぐす) .. 2個
- 糸唐辛子 少々

作り方

- ① 肉は塩(下味用)を振り、片栗粉を薄くまぶす。
- ② 鍋に水・和風だし・塩小さじ1/2を入れ、沸騰したら①の肉を入れ、約2分煮る。
- ③ ②に菜の花を加え約1分半煮た後、豆腐を入れて約30秒煮る。
- ④ ③の鍋に卵を流し入れ軽くかきまぜ、半熟のうちに火を止める。
- ⑤ 器に④のスープを盛りつけ、糸唐辛子をのせる。

春野菜 スープ特集



エネルギー(1人分) **106kcal**
塩分(1人分) **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

ワンポイントアドバイス
新じゃがいもは大きさによって火の通りが異なるので、途中で竹串を刺すなどしてかたさを確認してください。

材料(4人分)

- あさり……………200g
- 新じゃがいも……………4個(250g)
- たまねぎ(2等分し幅1cmに切る)……………1個
- トマト(くし切り)……………1個
- スナックえんどう(筋を取る)……………50g
- 塩……………小さじ1/5
- にんにく(薄切り)……………1片
- オリーブオイル……………大さじ1/2

- 水……………4カップ(800ml)
- トッパリュ コンソメ**……………2g
- A ●白ワイン……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々

作り方

- ① あしりは殻をすりあわせて洗い、新じゃがいもは皮をよく洗う。
- ② 鍋でオリーブオイルを熱し、にんにくを入れ弱火にかけ、香りが出たら①の新じゃがいも・たまねぎを入れ約1分炒める。
- ③ ②の鍋にAを加え、沸騰したら中火で約10分煮る。
- ④ 別の鍋に湯を沸かし、塩を入れ、スナックえんどうを入れ約2分茹で、水(分量外)につけザルにあげる。
- ⑤ ③のスープに①のあさり・トマトを加え、あさりの口が開いたら④のスナックえんどうを入れる。
- ⑥ ⑤のスープを器に盛りつける。