

豆腐としいたけの中華スープ

材料(4人分)	分量	
豆腐	1/2丁 (150g)	
しいたけ	2個	
白ねぎ	50g	
A { 鶏がらスープの素	小さじ2	
	しょうゆ	小さじ2
	水	600cc
B {	片栗粉	小さじ2
	水	大さじ2

作り方



- ① 豆腐は食べやすい大きさに切る。しいたけは軸を取り除き、薄切りにする。白ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋にAと①を加え、沸騰させる。
- ③ Bを混ぜ合わせておき、②に少しずつ加えながらとろみをつける。



汁物にとろみをつけると、口の中に味が長くとどまり、薄味でも満足できます!



1人分

エネルギー 31kcal たんぱく質 2.4g 脂質 1.1g 食塩相当量 0.9g

小松菜のナムル

LOVE
SAIJO

材料(2人分)	分量	
小松菜	100g	
えのきたけ	100g	
A	ごま油	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1/2
しょうが	1かけ	

作り方



- ① 小松菜は下茹でし、3cm程度の大きさに切る。
- ② えのきたけは3cm程度に切って下茹でする。
- ③ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、①と②を和える。
- ④ しょうがを千切りにし、盛り付ける。



小松菜のカルシウムの含有量は、ほうれん草の3倍以上です。
ほかにもカリウム、鉄、ビタミン類を豊富に含みます！

1人分

エネルギー 51kcal たんぱく質 2.4g 脂質 2.2g 食塩相当量 0.4g

なすのごまマヨ味噌和え

材料(4人分)	分量	
なす	320g	
かにかまぼこ	20g	
A	味噌	小さじ1
	マヨネーズ	大さじ2
	砂糖	小さじ1/2
	白ごま	小さじ2
ごま油	小さじ1	

作り方



- ① なすはヘタを取り、横に半分、縦に4等分に切る。2mmほどの厚さの薄切りにする。
- ② かにかまぼこは割いておく。
- ③ フライパンにごま油をひき、なすを軽く炒める。粗熱をとる。
- ④ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、なすとかにかまぼこを加え、和える。

かにかまぼこの旨味とごまマヨのコクで
茄子がたくさん食べられます！
もう1品にいかがでしょうか♪



1人分

エネルギー 73kcal たんぱく質 1.9g 脂質 5.9g 食塩相当量 0.4g

キムチ入り味噌汁

LOVE
SAIJO

材料(2人分)	分量
ニラ	20g
大根	40g
キムチ	20g
だし汁	200cc
味噌	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1

作り方



- ① ニラは3cm程度に切る。大根は細い千切りにする。
- ② 鍋にだし汁、鶏ガラスープの素、大根を入れて煮る。大根がやわらかくなったら、味噌を溶き入れ、ニラを入れる。火を止めて、キムチを入れる。

キムチを加えることで、いつものお味噌汁がピリ辛に！
肌寒い日にぴったりです。ぜひお試しください。



1人分

エネルギー 19kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.3g 食塩相当量 1.0g

えのきとワカメのナムル

材料(4人分)	分量	
えのきたけ	200g	
乾燥ワカメ	8g	
A	ごま油	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	たかのつめ	少々

作り方



- ① えのきたけは3cm程度に切り、下茹でする。ワカメは水で戻しておく。
- ② えのきとワカメの水気をよく絞り、Aの調味料で和える。



えのきたけとワカメで食物繊維たっぷり!
他のきのこに変えてもおいしいです!

1人分

エネルギー 44kcal たんぱく質 2.1g 脂質 2.5g 食塩相当量 1.1g

ミルクスープ

LOVE
SAIJO

材料(2人分)	分量
さつまいも	60g
しいたけ	20g
しめじ	20g
白菜	40g
豆乳(無調整)	150ml
味噌	大さじ1/2
水	150ml

作り方



- ① さつまいもは1cmの角切り、しいたけ、白菜は千切りにする。
- ② 鍋に水と①を入れて煮る。火が通ったら豆乳を入れる。温まったら味噌を溶き入れる。



豆乳は沸騰したら分離してしまうので、沸騰させないことがポイントです!



1人分

エネルギー 86kcal たんぱく質 4.3g 脂質 2.6g 食塩相当量 0.6g

ごぼうの豆乳味噌スープ

材料(4人分)	分量
ごぼう	80g
キャベツ	160g
豆乳	100ml
だし汁	300ml
味噌	小さじ4

作り方



- ① キャベツはざく切り、ごぼうは斜め切りにし、水にさらしてアクをとる。
- ② 鍋にだし汁と①を入れ、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に豆乳を加え、味噌を溶く。

ごぼうは噛み応えがあり、自然に噛む回数が増え、食べる速度がゆっくりになります♪



1人分

エネルギー 45 kcal たんぱく質 2.7g 脂質 1.0g 食塩相当量 0.8g

里芋の味噌汁

LOVE
SAIJO

材料(2人分)	分量
里芋	40g
玉ねぎ	30g
ネギ	10g
だし汁	200cc
味噌	小さじ2

作り方



- ① 里芋は、皮をおき一口大に切り、下茹でする。
- ② 玉ねぎは、くし形に切る。ネギは、小口切りにする。
- ③ だし汁に、里芋と玉ねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 味噌を溶き入れ、器に盛り付けてネギを散らす。

西条で昔から食べられていた里芋を
味噌汁にしました♪



1人分

エネルギー 28kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.3g 食塩相当量 0.6g

キノコのピリ辛おろし和え

材料(2人分)	分量
しめじ	60g
しいたけ	40g
大根	100g
A [ポン酢	小さじ2
ラー油	お好み

作り方



- ① しめじはほぐしておき、しいたけは薄切りにする。
- ② フライパンを熱し、①を炒める。
- ③ 大根をおろし、水気を切る。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、Aをかける。



ラー油の辛みがポイントです!
お好みのきのこでお試ください♪



1人分

エネルギー 26kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.6g 食塩相当量 0.3g

小松菜の卵スープ

LOVE
SAIJO

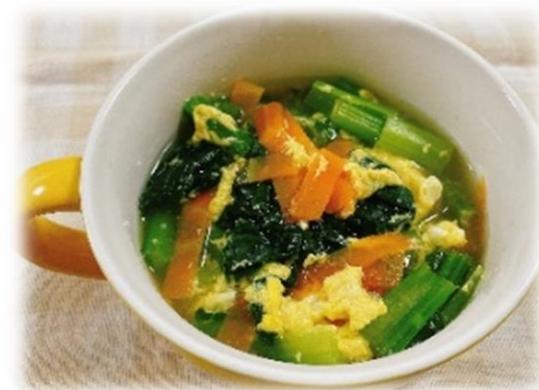
材料(2人分)	分量	
小松菜	120g	
人参	20g	
卵	1個	
A [水	300cc
	コンソメ	小さじ2

作り方



- ① 小松菜は4cm幅に切る。人参は長さ3cmの短冊切りにする。
- ② 鍋にAと人参を入れ、沸騰したら小松菜を加え煮る。
- ③ 溶き卵をゆっくり回し入れる。

汁物は具沢山にすることで、野菜を多く摂ることができ、減塩効果もあります！



1人分

エネルギー 57kcal たんぱく質 4.5g 脂質 3.1g 食塩相当量 1.3g

人参ポタージュ

材料(4人分)	分量
人参	280g
玉ねぎ	200g
無調整豆乳	200ml
水	400ml
コンソメ	小さじ2
オリーブ油	小さじ1
★お好みで	
こしょう・パセリ	少々

作り方



- ① 人参は半月切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油をひき、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
人参を加え、全体に油が回ったら、水を加えやわらかくなるまで煮る。
- ③ ミキサーで②がなめらかになるまで混ぜる。
- ④ 鍋に戻し、豆乳とコンソメを加える。煮立たせないように気を付けながら温める。
- ⑤ お好みでこしょうとパセリをふる。

豆乳は沸騰したら分離してしまうので、沸騰させないことがポイントです！



1人分

エネルギー 76kcal たんぱく質 2.9g 脂質 2.6g 食塩相当量 0.6g