



いつもの野菜
で食べる！

野菜を食べるスープ



だしが味のポイント

野菜たっぷり豚汁



(作り方)

材料 (2人分)

キャベツ	・・・	30g
にんじん	・・・	30g
玉ねぎ	・・・	30g
大根	・・・	30g
しいたけ	・・・	20g
ごぼう	・・・	30g
油あげ	・・・	10g
豚肉	・・・	10g
ねぎ	・・・	10g
味噌	・・・	小さじ2
だし	水	・・・ 300cc
	煮干	
	昆布	

- ① 煮干しと昆布でだしをとる。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切る。
キャベツ、大根、玉ねぎ、しいたけは1cm角切り、にんじんはいちちょう切りにする。油あげは短冊切り、豚肉は1cm程度に切る。ごぼうは乱切りにする。
材料を炒める。
- ③ だし汁に炒めた具を入れて煮る。
材料が煮えたら、味噌をとき入れ、ねぎ(小口切り)をのせる。

1人分

エネルギー71Kcal たんぱく質2.5g 脂質3.1g 食塩相当量0.7g



出汁がポイント！

減塩効果も期待！

煮干しと昆布でだしを取ることでうまみ成分たっぷり♪
塩分を減らしても満足感のある味わいに。

豚肉のたんぱく質、大根とごぼうの食物繊維も一緒に
食べることができます。



LOVE SAIJO

まちへの愛が未来をつくる



いつもの野菜で
食べる！

野菜を食べるスープ



ごまが味のポイント

中華スープ

材料（2人分）

小松菜・・・40g
しめじ・・・30g
玉ねぎ・・・40g
コーン・・・20g
にら・・・20g
えのきだけ・・・20g
干しいたけ・・・5g
しょうが・・・1かけ
鶏ガラスープ・・・小さじ1
片栗粉・・・小さじ1
たまご・・・1個
ごま油・・・小さじ1/2
いりごま・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・小さじ2
水・・・200cc



（作り方）



- ① 材料を切る。
玉ねぎはせん切りにする。
小松菜とにらは2cm程度に切る。
干しいたけは水に戻しせん切りにする。えのきは石づきを除き半分に切る。しめじは石づきを除き小房に分ける。
- ② 鍋に定量の水を入れ、しょうが（せん切り）と鶏ガラスープを入れる。
- ③ ②の鍋に、小松菜とにら以外の材料を入れて中火で煮る。
野菜が柔らかくなったら小松菜とにらを加え、しょうゆを入れる。
卵に片栗粉を溶き、流し入れ、最後にごま油とごまを入れて火を止める。



ごま効果で

老化防止と食欲アップ↑

ごまの栄養成分を占める脂質は、身体にいい「不飽和脂肪酸」を多く含みます。この不飽和脂肪酸は、血圧を下げる働きや、悪玉コレステロールを減らす効果があります。

抗酸化作用による老化予防効果もあり、積極的に摂りたい食材です。またごまの香りも良く食欲をそそります。

1人分

エネルギー100Kcal たんぱく質6.0g 脂質4.9g 食塩相当量1.3g

LOVE SAIJO

まちへの愛が未来をつくる



いつもの野菜で
食べる！

野菜を食べるスープ



豆乳が味のポイント

豆乳スープ



COOK (作り方)

材料 (2人分)

小松菜・・・30g
しめじ・・・30g
玉ねぎ・・・40g
じゃがいも・・・30g
ブロッコリー・・・30g
コーン・・・20g
オリーブオイル・小さじ1
水・・・200cc
無調整豆乳・・・100g
味噌・・・小さじ1

スープを沸騰しすぎると分離します。沸騰させないように煮込みましょう。

1人分

エネルギー80Kcal たんぱく質4.2g 脂質4.1g 食塩相当量0.4g

- ① 材料を切る。
小松菜は2cm程度の長さに切る。しめじは石づきを除き半分の長さに切り、子房に分ける。玉ねぎ、じゃがいもは皮をむき1cm角に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 鍋に定量のオリーブオイルを入れ、①の材料(ブロッコリー以外)とコーンを炒める。材料がしんなりしてきたら、定量の水を入れ材料に火が通るまで煮る。
- ③ 豆乳を入れ、味噌を溶き入れる。最後にブロッコリーを入れて完成。



豆乳がポイント！

入れるタイミングを要チェック👉

材料に火が通ってから、豆乳を入れましょう。

豆乳を入れた後は、弱火にして沸騰させないように注意してください！

最後に味噌を入れることで風味が良くなります。



LOVE SAIJO

まちへの愛が未来をつくる



いつもの野菜
で食べる！

野菜を食べるスープ



トマトが味のポイント

ミネストローネ



COOK (作り方)

材料 (2人分)

キャベツ	・・・ 30g
にんじん	・・・ 30g
玉ねぎ	・・・ 30g
大根	・・・ 30g
しいたけ	・・・ 20g
ごぼう	・・・ 30g
大豆水煮	・・・ 20g
ピーマン	・・・ 10g
水	・・・ 200cc
トマトジュース	・・・ 100cc
コンソメ	・・・ 1個
こしょう	・・・ 少々

- ① 材料を切る。
キャベツ、にんじん、玉ねぎ、大根、しいたけは1cm程度の角切りにする。
ごぼう、ピーマンは、小さめの乱切りにする。
- ② 鍋に定量の水を入れて①の材料(ピーマン以外)、大豆水煮を煮る。
トマトジュースを入れ、コンソメを入れる。沸騰直前で火を止め、ピーマンを入れる。
- ③ 最後に、こしょう少々をふる。

1人分

エネルギー78Kcal たんぱく質4.9g 脂質2.5g 食塩相当量1.3g



ポイントは、トマトジュース！
コクと旨味を簡単にプラス

トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用があり、ストレスから身体を守る効果があります。

大根やごぼうの根菜類を入れて、角切りにすることで噛む事を意識することができ、食べ過ぎ防止にもなります。



LOVE SAIJO

まちへの愛が未来をつくる