

# 秋の味覚 ぽかぽかスープ

1人分	123kcal	たんぱく質 5.6g	脂質 5.7g	炭水化物 14.2g	カルシウム 95mg	食物繊維 1.4g	塩分 1.4g
-----	---------	---------------	------------	---------------	---------------	--------------	------------

副菜  
2



2200±200kcalの場合(基本形)



## 管理栄養士からのコメント

里芋には、カリウムが豊富に含まれています。カリウムは、体内の余分なナトリウムを体外に排出する働きがあるので、高血圧予防にも効果的です。  
また、きのこ類にはビタミンDが豊富に含まれており、生揚げに豊富に含まれるカルシウムとともに、骨にとって必要な栄養素です。応募者様のコメントにあるように、皆様のお好みのきのこでぜひお試しください♪



## ◆◇材料（5人分）

里芋(皮つき)	300g	水	800cc
こんにゃく	150g	7種類の野菜と	
生揚げ	150g	青森ホタテのだし	120ml
		ごま油	大さじ1
大根	50g		
人参	50g		
しいたけ	2個		
まいたけ	1/2袋		
ひらたけ	1/2袋		



## ◆◇作り方

- 1 里芋は皮をむき、食べやすい大きさの乱切りにする。塩をまぶしてもみ、水洗いしてぬめりを取る。
- 2 こんにゃくと生揚げは小さめの短冊切り、大根はいちょう切りにする。人参としいたけは乱切りにし、まいたけとひらたけは手で割く。
- 3 里芋、こんにゃく、人参、大根をごま油で炒める。その後、生揚げ、まいたけ、しいたけ、ひらたけ、水を入れて煮る。
- 4 材料に火が通ったら、7種類の野菜と青森ホタテの液体だしを入れる。ひと煮立ちしたら完成。

## 応募者様からのヘルシーポイント

- ・ 食べるときに一味唐辛子や七味唐辛子を振りかけてもOK。
- ・ 旬の食材をたっぷり使用。生揚げでたんぱく質とカルシウムを摂取。
- ・ きのことたっぷりヘルシー。(きのこはお好みで何のきのこでもOK)
- ・ 里芋からとろみが出るのでポカポカ効果あり。

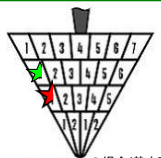
応募者: ままん様

# かんたん! ワンタン風スープ

1人分	104kcal	たんぱく質 5.0g	脂質 6.4g	炭水化物 6.3g	カルシウム 39mg	食物繊維 0.8g	塩分 1.0g
-----	---------	---------------	------------	--------------	---------------	--------------	------------

主菜  
0.5

副菜  
0.5



2200±200kcalの場合(基本形)



## 管理栄養士からのコメント

ぎょうざの皮を使用することで、ワンタンよりも簡単に調理できるので、忙しいときにもぴったりですね。  
チンゲン菜は春と秋に旬を迎える野菜で、カルシウムやβ-カロテンなどのビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。  
また、しょうがを入れて香りを利用することは、減塩につながりますので、とても良いですね!



## ◆◇材料（4人分）

チンゲン菜	150g(1束)	長ねぎ	40g	おろししょうが	小さじ1
ぎょうざの皮	6枚	鶏ガラスープの素	小さじ1	水	500ml
豚ひき肉	100g	しょうゆ	小さじ2	塩	少々
		ごま油	大さじ1	こしょう	少々

## ◆◇作り方

- 1 塩・こしょう少々振った豚ひき肉、みじん切りにしたねぎをごま油で炒める。肉に火が通ったら、水を入れる。
- 2 チンゲン菜は根元をおとし、4cmくらいの長さに切る。沸々してきた①にチンゲン菜を入れる。
- 3 チンゲン菜に火が通ったら、鶏ガラスープの素、しょうゆ、おろししょうがを入れる。
- 4 最後に、ぎょうざの皮を半分に切り、一枚ずつ③に入れ、完成。



## 応募者様からのヘルシーポイント

ぎょうざの皮をワンタンにみたてたスープになりますが、ボリュームたっぷりでおすすです。薄味なので、もう少し味がほしい方は最後に塩を少し振っても良いです。

応募者: ゆきだるま様

# サムゲタン風スープ

1人分	208kcal	たんぱく質 15.5g	脂質 10.2g	炭水化物 14.6g	カルシウム 22mg	食物繊維 3.5g	塩分 2.1g
-----	---------	----------------	-------------	---------------	---------------	--------------	------------

主食  
0.5

主菜  
2

副菜  
1



2200±200kcalの場合(基本形)



## 管理栄養士からのコメント

もち麦は、大麦の一種で食物繊維を豊富に含んでいます。食物繊維には、腸内環境を整えたり、食後の血糖値の急激な上昇を抑制したりするなど、体にとても良い働きばかりです。

また、もちもちとした食感なので、よく噛んで食べると食べすぎの予防にもつながります。



## ◆◇材料（4人分）

鶏手羽元	8本	食塩	小さじ1
長ネギ	1本	日本酒	大さじ1/2
大根	100g	鶏がらスープの素	小さじ1
人参	20g	水	4カップ(800cc)
しいたけ	4枚		
しょうが	15g		
もち麦	50g		



## ◆◇作り方

- 1 長ネギは2cmくらいの長さの筒切りにする。(青い部分3cm程度を最後の彩り用に小口切りにしてわけておく。)
- 2 鶏手羽元と①のねぎをテフロンフライパンで油を使わずに、全体に焼き色がつく程度に焼く。
- 3 大根は小さめの乱切り、人参は半月切りに切る。しいたけは1枚を半分のそぎ切りにする。しょうがは皮をむいて、薄切りにする。
- 4 鍋に②の肉とねぎ、③の野菜類、もち麦を入れて分量の水、日本酒、鶏がらスープの素を加えて30分程度コトコト煮る。
- 5 もち麦がぶっくりしたら、食塩で味を調える。

## 応募者様からのヘルシーポイント

もち麦が入っているので、腹持ちがよいです。夜に作っておけば朝温めるだけで、野菜もお肉も摂れて、体も温まります。お好みでんにくを入れて煮込んでもおいしいです。味見をしてから塩を入れると、分量より塩を減らせるかもしれません。

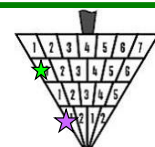
応募者：匿名

# 白菜のミルクスープ

1人分	62kcal	たんぱく質 2.8g	脂質 2.8g	炭水化物 6.6g	カルシウム 101mg	食物繊維 0.7g	塩分 1.2g
-----	--------	---------------	------------	--------------	----------------	--------------	------------

副菜  
1

乳製品  
1



2200±200kcalの場合(基本形)



## 管理栄養士からのコメント

白菜にはカリウムやビタミンC、ビタミンKが豊富に含まれています。どれも水に溶けやすい性質があるので、スープにすることで白菜の栄養を丸ごと摂ることができます。

普段のスープに牛乳を加えるだけで、手軽にカルシウムを補うことができますし、様々な食材を使用してアレンジしやすいので、おすすめです♪



## ◆◇材料（4人分）

白菜	110g	鶏がらスープの素	小さじ3
玉ねぎ	100g	しょうが	小さじ1/4
牛乳	300ml	塩	ひとつまみ
水	300ml	こしょう	適量

## ◆◇作り方

- 1 白菜を一口大に切る。
- 2 玉ねぎは皮をむいて薄切りにする。
- 3 鍋に切った白菜と玉ねぎを入れ、そこに牛乳と水を入れて加熱する。
- 4 温まってきたら鶏がらスープの素としょうが、塩を入れて味を整える。
- 5 器に盛り付けて、最後に胡椒を振りかけて完成。



## 応募者様からのヘルシーポイント

白菜と玉ねぎはクタクタになるまで加熱しても美味しいです。少量のしょうがが入ることで風味も良くなります。しめじなどのきのこ類を入れてもおいしく食べられると思います。

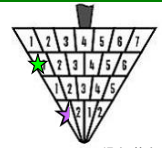


応募者：匿名

# きのこのポタージュ

副菜  
1

牛乳・  
乳製品  
0.5



2200±200kcalの場合(基本形)

1人分	148kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		4.4g	9.5g	12.3g	81mg	2.8g	1.3g



## 管理栄養士からのコメント

ぶなしめじやまいたけは、普通の食事で不足しがちな栄養素が豊富です。例えば、食物繊維は整腸作用があり、便秘予防につながります。この他にも、カリウムやビタミンB群といった栄養素が多く、生活習慣病予防のために積極的に摂りたい食材です。こちらのメニューは様々な栄養素を一度に補給でき、ミキサーを使わずに調理できるので、ぜひお試しください♪



## ◆◇材料 (3人分)

ぶなしめじ	1パック(100g)	水	150cc
まいたけ	50g	じゃがいも	1/2個(50g)
玉ねぎ	1/2個(100g)	牛乳	200cc
ベーコン	35g	固形コンソメ	1個
チューブにんにく	3g	塩	ひとつまみ
オリーブ油	小さじ2	(乾燥パセリ)	少々

## ◆◇作り方

- 1 ぶなしめじ、まいたけ、玉ねぎ、ベーコンを細かいみじん切りにする。
- 2 厚手の鍋にオリーブ油を入れて火をつけ、①とチューブにんにくを加えて炒める。(しっかりと炒めたほうが風味がでておいしいです。)
- 3 ②に分量の水とすりおろしたじゃがいも、固形コンソメを加えて沸騰するまで混ぜながら加熱する。
- 4 沸騰したら火を弱めて2分くらい煮る。(とろみが出て焦げ付きやすいので混ぜながら加熱すると良い。)
- 5 牛乳を加えて再沸騰したら、塩で味を調える。

## 応募者様からのヘルシーポイント

とろみをつけるのに小麦粉のかわりにすりおろしたじゃがいもを使用しました。ミキサーは使わないつづが具沢山の食べるスープです。

応募者：匿名