

島根県
×
島根県栄養士会

しまねの
美味しい食材を使った
お手軽スピード
うす味レシピ

Ver.汁物

だいこんスープ



エネルギー 24kcal 脂 質 0.1g
たんぱく質 0.5g 食塩相当量 0.5g

材料 2人分

大根……………2cm位
人参……………中4cm位
葉ねぎ……………小さじ1/2
昆布茶……………小さじ1
水……………300(カップ1.5)

作り方

- ①大根はいちよう切り、人参は半月切りにする。
- ②葉ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に分量の水と①の野菜を入れ、中火で柔らかくなるまで煮る。
- ④昆布茶を入れて混ぜ、②のねぎを入れて火を止める。

ワンポイント
アドバイス

●野菜の自然な甘みが、ゆで汁に出ているので、少量の昆布茶でおいしさがひきたちます。

ほうれん草と
玉子のスープ



エネルギー 54kcal 脂 質 2.2g
たんぱく質 3.6g 食塩相当量 0.9g

材料 2人分

にんじん……………1cm
ほうれん草……………1株
たまねぎ……………中1/6
しめじ……………1/5パック
おろしにんにく……………少々
卵……………1/2個
粉チーズ……………小さじ1弱
パン粉……………小さじ2弱
コンソメ 小さじ1/3程度
A 薄口醤油 小さじ1/3
塩……………ひとつまみ
水……………300

作り方

- ①にんじん、たまねぎは食べやすい大きさに切る。しめじは小房に分ける。
- ②ほうれん草は、熱湯で茹で、2~3cm長さに切る。
- ③卵は溶いて、パン粉と粉チーズを混ぜ合わせる。
- ④鍋に水、コンソメ、①の野菜、おろしにんにくを入れて火にかけて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ほうれん草を加え、薄口しょう油と塩で調味し、最後に④の卵を加えひと煮立ちする。

ワンポイント
アドバイス

- 茹でて切ったほうれん草は小分けにし、冷凍保存しておく、スープなどの色味に少量使うときに便利!
- ほうれん草の代わりに、夏はモロヘイヤ、チンゲン菜を使っても良いでしょう。

豆知識



大さは15cc、小さは5ccの
大きさのスプーンのことだよ。
2.5ccのスプーンがセットになっている
場合もあるので、よく見て使ってね!



もやしとニラの中華風スープ



エネルギー 32kcal 脂 質 1.6g
たんぱく質 2.1g 食塩相当量 0.7g

材料 2人分

もやし ……………1/4袋
ニラ ……………1/3束
生しいたけ ……………中2枚
水 ……………300(カップ1.5)
鶏ガラスープの素 小さじ2/3
A 薄口醤油 ……小さじ1/2
酒 ……………小さじ1/2
ごま油 ……………小さじ1/2

作り方

- ①もやしは水洗いする。ニラは3cm くらいの長さに切り、生しいたけはせん切りにする。
- ②鍋に水と鶏ガラスープの素、①を入れて煮る。野菜が柔らかくなってきたら、薄口しょうゆと酒で味をととのえ、最後にごま油を加える。

ワンポイント
アドバイス

- ごま油の香りが薄味のポイント。

ミルク味噌汁



エネルギー 80kcal 脂 質 4g
たんぱく質 3.8g 食塩相当量 0.8g

材料 2人分

玉ねぎ ……………中1/4個
人参 ……………1cm強
油揚げ ……………小1/3枚
葉ねぎ ……………小1本
水 ……………200(カップ1)
牛乳 ……100(カップ1/2)
味噌 ……………大さじ2/3

作り方

- ①玉ねぎ、人参はせん切りにする。油揚げは短冊切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水と人参を入れ沸騰したら玉ねぎ、油揚げを加え、柔らかくなったなら味噌と牛乳を入れる。
- ③②が沸騰する直前に火を止め、葉ねぎを散らす。

ワンポイント
アドバイス

- 牛乳にはグルタミン酸といううまみ成分があります。牛乳を使うと、だしがなくて水っぽくなく、また味噌の味を引き立ててくれます。

トマト&豆乳の冷製スープ



エネルギー 50kcal 脂 質 2.7g
たんぱく質 2.3g 食塩相当量 0.4g

材料 2人分

豆乳 ……………1/2カップ
トマトジュース ……1/2カップ

好みで
パセリ(みじん切り) …少々
黒すりごま ……………少々

作り方

- ①豆乳とトマトジュースをカップに注ぎ、好みで、みじん切りにしたパセリ(または、粉パセリ)や黒すりごまを上にかける。

ワンポイント
アドバイス

- 二つの食材を混ぜるだけで作るクイックレシピです。濃厚なうま味で薄味が気になりません。
- 豆乳が苦手な方は、牛乳をつかってもよいです。また、トマトジュースを野菜ジュースに代えても美味しくできます。