



## 具たくさんミルク味噌スープ

### 材料 2人分

鶏もも肉	40g	水	150ml
じゃがいも	40g	コーン	30g
大根	40g	減塩コンソメ	1/2個
人参	30g	味噌	小さじ2
ほうれん草	20g	牛乳	100ml
サラダ油	少々		

### 作り方

- 材料の下ごしらえをする。  
・鶏肉、じゃがいも、大根、人参は食べやすい角切りにする。  
・ほうれん草は湯がき2cmほどに切り、水気を絞っておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、じゃがいも、大根、人参を炒めて水を加えて煮る。
- コーンと減塩コンソメを加え、味噌を溶かし入れる。
- 最後に牛乳を加えて一煮立ちさせ、ほうれん草を加える。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	157kcal	8.2g
脂質	炭水化物	食塩相当量
6.0g	21.1g	1.0g



## 里芋のすり流し汁

### 材料 2人分

里芋	60g	A 薄口しょうゆ	大さじ1/2
卵	1個	塩	少々
小ねぎ	6g	酒	大さじ1/2
だし汁(かつお)	2カップ	スキムミルク	大さじ1/2
(水2カップに鰹節4g程度)			

### 作り方

- 里芋は皮をむき、溶き卵と一緒にフードプロセッサーにかける。  
※フードプロセッサーがない場合は、おろしがねでおろし、溶き卵を加えて混ぜる。
- 小ねぎは小口切りにする。
- だし汁を鍋にかけ、沸騰したらAと①を入れて弱火で煮る。
- 全体が白色から透明になったら、少々の水で溶いたスキムミルクを加え、器に入れて小ねぎを散らす。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	69kcal	5.2g
脂質	炭水化物	食塩相当量
2.7g	5.5g	1.0g



## 西都のヘルシー豚汁

### 材料 2人分

里芋	80g	小ねぎ	10g
人参	100g	しょうが	1かけ
大根	30g	だし汁(昆布・かつお節)	250ml
白菜	30g	味噌	大さじ1
豚肉	40g	豆乳	50ml
ごぼう	10g		
干しいたけ	8g		

### 作り方

- 材料の下ごしらえをする。  
・里芋、人参、大根、白菜は一口大に切る。  
・豚肉は1cmに切る。  
・ごぼうはさがきにする。  
・干しいたけは水で戻し、千切りにする。  
・小ねぎは小口切りにする。  
・しょうがは千切りにする。
- 鍋にだし汁を入れ、小ねぎと味噌、豆乳以外の材料を入れ、煮込む。
- 味噌と豆乳を入れ、最後に小ねぎを散らす。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	110kcal	8.4g
脂質	炭水化物	食塩相当量
2.7g	16.4g	1.2g

Check! 厚揚げやこんにゃくも具材にぴったりです。



## 簡単豆腐のポタージュ

### 材料 2人分

絹ごし豆腐	1/2丁	片栗粉	小さじ2
無調整豆乳	200ml	小ねぎ	少々
減塩コンソメ	1/2個		

### 作り方

- 豆腐を鍋に入れ、お玉でつぶしてペースト状にする。  
小ねぎは小口切りにしておく。
- 無調整豆乳、減塩コンソメ、片栗粉を入れてよく混ぜる。  
弱火～中火で加熱する。
- あたたまったら味見をして、盛り付けの時に小ねぎを散らす。

Check! 無調整豆乳は、牛乳に変えてもおいしくいただけます。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	100kcal	7.7g
脂質	炭水化物	食塩相当量
4.6g	7.8g	0.3g