



## 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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ コーンと減塩コンソメを加え、味噌を溶かし入れる。
- ④ 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

- ① 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。
- ② 小ねぎは小口切りにする。
- ③ 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。
- ④ 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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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