

ピーマンのポタージュ



材料 2人分

ピーマン 3個(90g)	スキムミルク 大さじ 1
じゃがいも 100g	生クリーム 50ml
玉ねぎ 50g	無塩バター 大さじ 1/2
減塩コンソメ 1/2個	塩こしょう 少々
水 200ml	パセリ 少々

Check! ピーマンとじゃがいもをかぼちゃに変えて、かぼちゃのポタージュにしてもおいしいです。

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
・ピーマンは縦半分に切って種をとり除き、ざく切りにする。
・じゃがいもは皮をむき、縦半分に切ってから薄切りにする。
・玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋に無塩バターを溶かし、玉ねぎを入れて透き通るようになるまで炒める。じゃがいもとピーマンを加えてバターが全体にまわるまで炒め、減塩コンソメと水を入れて煮る。
- ③ 煮立ったら火を弱めて蓋を半がけにし、材料がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 火を止めて粗熱をとり、③をミキサーにかける
- ⑤ ④を鍋に戻して生クリームとスキムミルクを加え、塩、こしょうで調味する。器に盛り、最後にパセリを添える。



エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
181kcal	3.2g	13.4g	16.4g	0.5g

鶏ごぼう汁

材料 2人分

ごぼう 30g	だし汁(昆布・かつお) 200ml
鶏もも肉 20g	小ねぎ 10g
酒 小さじ 1/2	
薄口しょうゆ 大さじ 1/2	

作り方

- ① ごぼうは3～5cmの細切りにする。
- ② 鶏もも肉は皮を除き、2×3cmほどの大きさに切る。
- ③ だし汁に①と②を入れ柔らかくなったら、酒・薄口しょうゆで調味し、器に盛り小口切りの小ねぎを散らす。



 1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	28kcal	2.9g
	脂 質	炭水化物
	0.5g	食塩相当量
	3.3g	0.7g

Check! 郷土料理のわけしこ飯と一緒に作られる汁ものです。

呉汁

材料 2人分

大豆(乾燥) 50g	油揚げ 1/4枚
いりこ 8g	小ねぎ 少々
水 400ml	味噌 大さじ 1

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
・大豆はさっと洗い、たっぷりの水(分量外)に漬けて1晩置く。(大豆の3倍くらいの水)
・頭と腹わたをとったいりこを水を入れて、1晩浸しておく。
- ② 大豆を水からあげてすりつぶす。(すり鉢またはフードプロセッサー)
- ③ 油揚げは細めの短冊に、小ねぎは小口切りにする。
- ④ いりこを取り出した鍋に②を入れ、大豆に火が通るまで煮る。
※沸騰してくると泡が出てくるので、吹きこぼれないように注意!
- ⑤ 油揚げを入れてひと煮立ちしたら、味噌を入れ、味をととのえる。
- ⑥ 器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。



1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	126kcal	10.4g
脂 質	炭水化物	食塩相当量
6.8g	10.1g	1.2g