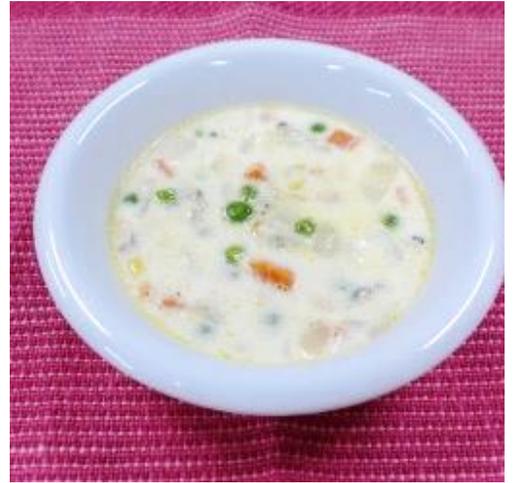




# あさりのチャウダー

## 材料（4人分）

- あさり水煮缶 120g
- ミックスベジタブル 150g
- 玉ねぎ 70g
- 牛乳 400ml
- A 水 200ml
- A 固形コンソメ 1個
- バター 大さじ1
- サラダ油 大さじ1
- 小麦粉 大さじ1
- 塩 小さじ2/3
- こしょう 少々



## 作り方

- ① 玉ねぎは1cmの角切りにする。あさり水煮缶は身と汁に分けておく。
- ② 鍋に油を熱し、玉ねぎとミックスベジタブルを炒める。
- ③ 鍋にバターを足して、炒めてから小麦粉を振り入れてさらに炒める。
- ④ Aを入れ、煮込む。野菜が柔らかくなったら、あさり、牛乳を入れ、あさりの缶汁、塩、こしょうで味付けする。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
191	10.9	10.2	13.2	1.6	150	9.1	38

レシピ提供

豊平保健センター管理栄養士



# カルシウムたっぷり中華スープ

## 材料（2人分）

- 大根 3cm (80g)
- 木綿豆腐 50g
- 小松菜 1株 (40g)
- しめじ 1/3袋 (30g)
- 豚もも肉 20g
- にんにく 1/2かけ
- ごま油 小さじ1
- トウバンジャン 小さじ1/4
- 鶏ガラスープの素 小さじ2
- 水 300g
- 片栗粉 小さじ2



## 作り方

- ① 大根はすりおろす。豆腐はさいの目、小松菜は3cm長さ、豚肉は1cm幅、にんにくはみじん切りにする。しめじは小房に分ける。
- ② 鍋にごま油を熱し、にんにくを入れて弱火で焦がさないように炒め、豚肉を入れて炒める。
- ③ 小松菜、しめじも加え、トウバンジャンを加えて軽く炒める。
- ④ 水を注ぎ、鶏がらスープの素を入れ煮る。  
豆腐を加え、水（分量外）で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑤ 大根おろしを加え、さっとひと煮立ちさせる。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
82	5.0	3.8	7.6	1.5	58	0.9	61

レシピ提供

手稲保健センター管理栄養士



# コーンスープ

## 材料（4人分）

- クリームコーン缶 190g
- 卵 1個
- 水 400ml
- 固形コンソメ 1個



## 作り方

- ① 鍋に分量の水とコンソメを入れ煮溶かす。
- ② ①にクリームコーンを加え、煮立ったところで、とき卵を入れて混ぜる。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
62	2.4	1.6	9.4	0.9	8	0.4	48

レシピ提供

西保健センター管理栄養士



# ごちそうみそ汁

## 材料（2人分）

- 切干大根 10g
- キャベツ 60g
- にんじん 40g
- えのきたけ 40g
- 小揚げ 1枚
- 水 2カップ半
- 煮干粉 小さじ2/3
- かつおぶし 小1パック
- みそ 大さじ1強

## 作り方

### 《下ごしらえ》

- 切干大根 すすいでおく。
- キャベツ 太めの千切り。
- にんじん 千切り。
- えのきたけ 半分に切ってほぐす。
- 小揚げ 幅を半分にし、細く切る。

### 《作り方》

- ① 鍋に水とみそ以外の材料を入れて火にかける。
- ② 野菜が柔らかくなったら、火を止めてみそを溶き入れる。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
91	5.5	4.2	8.8	1.3	95	1.2	55

レシピ提供

中央保健センター管理栄養士



# 小松菜のポタージュ

## 材料（6人分）

- ペースト（出来上がり約500g）
  - 小松菜 1束
  - じゃがいも 大2個
  - 玉ねぎ 1個
  - 塩 小さじ1/4
  - 水 150ml
- 無調整豆乳 450ml
- 塩 小さじ3/4
- からししょうゆ
- （練がらし 小さじ1強
- うす口しょうゆ 小さじ1強



## 作り方

**ペーストの作り方（小分けで作り置きすると便利です。冷凍保存可）**

- ① 小松菜は細かく切る。じゃがいもは1cm厚さの半月切り、玉ねぎはざく切りにする。
- ② 鍋に①を入れて塩をふり、水を注いでざっと混ぜて中火にかける。煮立ったらなべ底から大きく混ぜ、ふたをして弱火で15分ほど蒸し煮にする。
- ③ ミキサーまたはフードプロセッサーでなめらかになるまで攪拌し、ペーストにする。

### ポタージュの作り方

- ① ペースト500g、豆乳、塩を入れて、弱火にかけて混ぜながら温める。
- ② 器に盛り、からししょうゆをトッピングする。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
78	4.3	1.8	11.7	1.1	77	2.1	60

レシピ提供

北保健センター管理栄養士



# 鮭のキムチ汁

## 材料（2人分）

- 鮭 100g A 水 250ml
- 豚もも肉(薄切り) 30g A 牛乳 100ml
- キャベツ 60g B コチュジャン
- にんじん 15g 小さじ1
- 木綿豆腐 100g B しょうゆ 大さじ1
- 長ねぎ 25g B 酒 大さじ1/2
- 白菜キムチ 75g B しょうが汁 小さじ1
- ごま油 小さじ1



## 作り方

- ① 鮭は3cm角に切る。
- ② 豚肉は2cm幅、キャベツ、にんじんは短冊、豆腐は大きめのサイコロ、長ねぎは小口切り、キムチは1cm角に切る。
- ③ AとBをそれぞれ混ぜ合わせておく。
- ④ 鍋にごま油をひき、豚肉とキムチを加えて炒め、火が通ったらキャベツ、にんじんとAを入れる。  
煮立ったらBを入れ、中火でにんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 鮭を入れて火を通し、豆腐、長ねぎを加えて温まるまで煮る。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
234	22.3	10.2	11.4	2.7	154	1.6	50

レシピ提供

西保健センター管理栄養士



# 鮭の豆乳チャウダー

## 材料（2人分）

- 小松菜 100g
- 鮭水煮缶 90g
- コーン缶 40g
- バター 6g
- 無調整豆乳 300ml
- みそ 小さじ1
- 白すりごま 小さじ1
- 黒こしょう 少々



## 作り方

- ① 小松菜は1cm長さに切る。
- ② 鍋にバターを熱し、小松菜をさっと炒める。
- ③ 鮭缶とコーン缶を加えて炒め、油がまわったら豆乳を加える。
- ④ 煮立ったらみそを溶き入れ、すりごまと黒こしょうを加えて味を調える。

※ 鮭缶はさば水煮缶、無調整豆乳は牛乳でもおいしく作ることが出来ます。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
215	17.2	11.3	10.7	0.8	233	3.9	70

レシピ提供

西保健センター管理栄養士



# しょうがスープ

## 材料（2人分）

- しょうが 5g
- じゃがいも 50g
- 玉ねぎ 50g
- セロリ 25g
- 水 400ml
- 固形スープの素 1/2個（顆粒小さじ1弱）
- 塩 適宜

## 作り方

- ① しょうがはみじん切り、じゃがいも、玉ねぎ、セロリは1cm角に切る。
- ② 鍋に水、スープの素、①を入れて煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、塩で味を調える。

※ ミキサーにかけてポタージュにしてもおいしい！

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
34	0.9	0.1	7.8	0.6	11	0.2	40

レシピ提供

白石保健センター管理栄養士



# トマトスープ

## 材料（4人分）

- あさり水煮缶 1缶（55g）
- ごぼう 1/2本
- にんじん 小1/2本
- ピーマン 1個
- セロリ 1/2本
- サラダ油 小さじ1
- トマト水煮缶 200g（1/2缶）
- 水 500ml
- あさり水煮缶汁 1缶分
- A 酒 大さじ1
- A 固形コンソメ 1個
- A ローリエ 1枚
- 塩・こしょう 少々



## 作り方

- ① ごぼうは小さめの乱切りにして水に浸す。  
他の野菜はごぼうより少し大きめの乱切りにする。  
あさは汁と身を分けておく。
- ② 鍋にサラダ油を入れて火にかけて、ごぼうを加えて中火で2～3分炒める。
- ③ 他の野菜全部を加えて炒め、トマト缶、水、あさり缶の汁とAの調味料を加え、15分～20分煮る。
- ④ 野菜に火が通ったらあさを加えひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調える。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
66	4	1.5	9	0.8	41	4.6	111

レシピ提供

西保健センター管理栄養士



# 焼き野菜のごちそうみそ汁

## 材料（2人分）

- 水 500ml
- だし入りみそ 大さじ1
- がんもどき 1個
- うずら卵 4個
- 冷凍かぼちゃ 2切れ
- ブロッコリー 小房4個
- ブロッコリースプラウト お好みで  
《焼き野菜》
- 玉ねぎ 1/2個
- 大根 7mm厚さ2枚
- れんこん 7mm厚さ2枚
- オリーブオイル 小さじ2



## 作り方

- ① 焼き野菜をつくる。  
たまねぎは皮をむいて輪切りにして、焼く。  
大根は皮をむいて厚さ7mmの輪切りにし、電子レンジで加熱後、焼く。  
れんこんはたわしで洗って厚さ7mmの輪切りにし、焼く。
- ② 鍋に分量の湯を沸かし、沸騰したらだし入りみそと半分に切ったがんも、うずら卵、焼き野菜（玉ねぎ以外）を入れ、ごく弱火で2～3分温める。
- ③ 冷凍かぼちゃは、レンチンして解凍する。  
(500Wで100g 1分が目安。2切れ40gなら30秒弱。)
- ④ ブロッコリーはフライパンで蒸し煮にする。
- ⑤ 大き目のお椀に焼き野菜を好みの順に積み上げ、上にブロッコリーとがんも、うずら卵を乗せ、汁を注ぎ、ブロッコリースプラウトをのせる。

## 栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
208	8.3	12.1	17.0	1.2	127	2.0	135

レシピ提供

中央保健センター管理栄養士