献立名　あさりのチャウダー

材料

・あさり	殻付き60g	・小麦粉	5g
・白ワイン	15g	・コンソメ	1g
・ショルダーベーコン	10g	・牛乳	50g
・玉ねぎ	40g	・こしょう	少々
・人参	10g	・水	100g
・バター	3g		

作り方

①あさりは砂抜きをし、殻同士をこすりあわせて汚れを取ります。
ショルダーベーコンは短冊切りにし、玉ねぎと人参はみじん切りにします。
②鍋にバターを熱し、①のベーコンと野菜を炒めます。玉ねぎが透き通ってきたら小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで炒め、コンソメ、牛乳、こしょうを加えます。
③別のフライパンにあさりと白ワインを入れて蒸し、あさりの口が開いたら煮汁ごと②の鍋に入れます。

エネルギー	:	133kcal
たんぱく質	:	5.9g
食塩	:	0.9g
食物繊維	:	1.0g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
0.2		0.3	0.4	0.3	0.15	0.15

献立名 アンチョビと野菜のトマトスープ

材料

- ・オリーブ油　2g
- ・ニンニク　2g
- ・アンチョビ　6g
- ・ナス　15g
- ・人参　15g
- ・玉ねぎ　15g
- ・セロリ　15g
- ・キャベツ　10g
- ・白ワイン　10cc
- ・トマト缶　150g
- ・水　50cc
- ・こしょう　0.05g
- ・ローリエ　1枚

作り方

① ニンニクをスライスし、その他の野菜を賽の目切りにする。アンチョビはみじん切りにしておく。

② 鍋にオリーブ油をひき、ニンニクとアンチョビを炒める。

③ ニンニクに色がついたらナス,人参,玉ねぎ,セロリを加えてさらに炒める。

④ 水,白ワイン,トマト缶,キャベツ,ローリエを入れ、人参が軟らかくなるまで煮る。

エネルギー	:	87kcal
たんぱく質	:	3.6g
食塩	:	0.8g
食物繊維	:	3.4g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
		0.3		0.2	0.24	

献立名　カリフラワーと糸昆布のスープ

材料

・カリフラワー	60g	・薄口しょうゆ	5g
・白ねぎ	10g	・黒こしょう	少々
・糸昆布	1g		
・水	100g		
・マーガリン	3g		

作り方

①カリフラワーは小房に分け、白ねぎは薄く斜め切りにしておく。
②鍋にマーガリンを入れ、①を色がつかないように炒める。
③炒まったら糸昆布と水を入れ、昆布が柔らかくなるまで煮る。
④柔らかくなったら薄口しょうゆで味を整える。
⑤器に盛り、黒こしょうをふりかける。

エネルギー	:	41.7kcal
たんぱく質	:	2.7g
食塩	:	0.9g
食物繊維	:	2.7g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
				0.3	0.3	

献立名　キノコたっぷり卵スープ

写真

材料

- 卵　25g
- エノキ　25g
- ぶなしめじ　35g
- 椎茸　15g
- 生姜　1/8かけ
- だし汁　150cc
- 醤油　2.2g
- みりん　0.4g
- 塩　0.4g

★

- 片栗粉　小1/4
- ねぎ　適量

作り方

①エノキ、ぶなしめじは石ずきを落としておく。椎茸は薄くスライスする。生姜は千切りにする。

②鍋にだし汁と★の調味料と生姜を入れ火にかける。

③エノキ、ぶなしめじ、椎茸を入れて火を通す。

④沸騰している所に、水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、溶き卵を回し入れる。火を切って30秒ほど待つ。

⑤お椀に盛り付けてねぎを散らせば完成。

エネルギー	:	70.6kcal
たんぱく質	:	5.8g
食塩	:	0.9g
食物繊維	:	2.5g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
		0.5			0.2	0.1

献立名　キムチスープ

材料

・えのき　15g
・キムチ　20g
・豆腐　50g
・鶏ガラスープの素　1g
・水　130g

作り方

①えのき、キムチ、豆腐を食べやすい大きさに切る
②鍋に水を入れ、えのきを入れ火を通す
③火が通ったらキムチ、豆腐、鶏がらスープの素を入れる。

エネルギー	:	42	kcal
たんぱく質	:	3.6	g
食塩	:	0.9	g
食物繊維	:	1.1	g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
		0.36			○	

献立名　具だくさんのコンソメスープ

材料

- 白菜　20g
- 玉葱　10g
- 人参　5g
- かぶ　5g
- しめじ　5g
- コーン缶　5g
- コンソメ　2g
- 黒こしょう　0.01g
- パセリ　0.01g

作り方

①かぶと人参をサイコロ状に切る。白菜は3cm幅の細切り、玉ねぎは薄切りにする。
②鍋に水を200cc入れ、①で切ったかぶと人参を入れて中火にかける。
③煮立ったら、白菜・玉葱・ホールコーンを入れる。
④ ③にコンソメを入れ、野菜に火が通ったら、黒こしょうを入れ、火をとめる。
⑤ ④を器に盛り、パセリをかける。

エネルギー	:	12.7kcal
たんぱく質	:	0.38g
食塩	:	0.9g
食物繊維	:	0.1g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
0.1					0.1	

献立名　ミネストローネ

材料

- ・ベーコン　5g
- ・キャベツ　10g
- ・玉ねぎ　10g
- ・人参　5g
- ・インゲン　10g
- ・ケチャップ　5g
- ・トマトピューレ　15g
- ・ブイヨン　1g
- ・塩　0.5g
- ・こしょう　少々
- ・にんにく　少々
- ・オリーブオイル　1g

作り方

①野菜とベーコンを1cm角に切り、にんにくはみじん切りにします。
②鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒めます。野菜を加えて炒め、水を120ml加え煮ます。
③ケチャップ・トマトピューレ・ブイヨンを加え煮込みます。塩・こしょうで調味します。

エネルギー	:	41kcal
たんぱく質	:	1.7g
食塩	:	0.8g
食物繊維	:	1.1g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
0.4				0.4	0.1	0.1

献立名　ミルクスープ

材料

- ほうれん草　30g
- あさり　10g
- 人参　10g
- 白ワイン　3g
- コンソメ　1.2g
- 水　60cc
- 牛乳　40cc
- 塩　0.3g
- こしょう　少々

作り方

①ほうれん草はさっと茹で食べやすい大きさに切ります。人参も食べやすい大きさに切ります。

②鍋を火にかけ、水と野菜、あさりを入れ火を通します。

③火が通ったら、牛乳、白ワイン、コンソメ、塩、こしょうを入れ、味を整えます。

エネルギー	:	76kcal
たんぱく質	:	3.8g
食塩	:	0.9g
食物繊維	:	1.1g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
		○	0.3		0.2	

献立名　　柿のコンソメスープ

材料

- 柿　40g
- 牛乳　100cc
- 玉葱　30g
- ベーコン　10g
- コンソメ　1g
- 有塩バター　5g

作り方

①柿をくり抜いて器を作る。くり抜いた柿は大きめにカットする。

②フライパンを熱してバターをひき、くり抜いた柿、玉葱、ベーコンを炒める。

③柿が押したらつぶれる程度に軟らかくなったら、牛乳、水、コンソメを入れて沸騰させる。

④柿の器に入れる。

エネルギー　:182kcal
たんぱく質　:5.2g
食塩　:0.8g
食物繊維　:1.1g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
	0.3		0.8	1	0.1	

献立名　豆乳スープ

材料

- 豆腐　30g
- ベーコン　10g
- 白菜　30g
- 玉葱　20g
- 人参　10g
- 塩　0.6g
- 胡椒　適量
- 豆乳　60g
- 鶏ガラスープ　50g
- オリーブオイル　2g
- パセリ　適量

作り方

①白菜・玉葱・人参は1cmの角切りにします。
②残り野菜(玉葱の端や人参の皮など)と
　鶏がらでガラスープを作ります。
③豆腐はさいの目に切り、ベーコンは一口大に
　切ります。
③鍋にオリーブオイルを加え、ベーコンをいた
めます。
④玉葱と人参を加え、火が通ったら鶏ガラスー
プを加えます。
⑤豆乳を加え、塩・胡椒で味付けをして、
　豆腐を加えます。
　(沸騰させすぎないように注意)
⑥刻んだパセリを上に飾ります。

エネルギー	:	102kcal
たんぱく質	:	7.0　g
食塩	:	1.0　g
食物繊維	:	1.0　g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
		0.6		0.7	0.1	

献立名　　野菜たっぷりミネストローネ

材料

- 玉葱　30g
- キャベツ　30g
- 人参　10g
- インゲン　5g
- 大豆（水煮）　15g
- ケチャップ　4g
- ホールトマト　15g
- にんにく　0.2g
- オリーブオイル　0.8g
- コンソメ　0.6g
- 塩　0.2g
- こしょう　少々
- 水　100g

作り方

①野菜は全て1cm角くらいの大きさに合わせて切ります。にんにくはみじん切りにします。
②鍋にオリーブオイルを熱して、にんにくを炒め①を炒めて火が通ったらホールトマトと大豆を入れます。
③ケチャップ、コンソメ、水を入れてさらに煮込みます。
④塩、こしょうで味をととのえます。

エネルギー　:106kcal
たんぱく質　:6.1g
食塩　:0.8g
食物繊維　:4.0g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
		0.4		0.1	0.3	0.1