

前日から作り置きできてアレンジも可能な汁物レシピをご紹介します

具たくさん

# 野菜もたんぱく質も摂れる！スープで朝活レシピ

## 豚汁



《材料》(4人分)

豚バラ肉	120g
じゃがいも	大1個
大根	3cm
にんじん	½本
ごぼう	½本
しめじ	½パック
ねぎ	8g
水	3カップ
顆粒和風だし	小さじ1½
味噌	大さじ1強
ごま油	小さじ2

《アレンジ方法》  
うどんを入れて  
豚汁うどんに!!

## ミネストローネ



《材料》(4人分)

じゃがいも	大1個
にんじん	½本
玉ねぎ	小½個
キャベツ	1枚
ベーコン	4枚
カットトマト缶	½缶
オリーブオイル	大さじ1
A { 水	2カップ
コンソメ	小さじ2強(顆粒)
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
パセリ	適量

《アレンジ方法》  
パスタを加えて  
スープパスタに!!

## カレースープ



《材料》(4人分)

じゃがいも	大1個
にんじん	½本
玉ねぎ	小½個
キャベツ	2枚
ベーコン	8枚
オリーブオイル	大さじ1
カレー粉	大さじ½
A { 水	3カップ
コンソメ	小さじ2強(顆粒)
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
パセリ	適量

《アレンジ方法》  
ご飯とチーズを  
入れてリゾットに!!

《作り方》

- ①豚バラ肉は一口大の大きさ、じゃがいも、大根、にんじんはいちょう切り、ごぼう、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にごま油をひき、豚バラ肉を入れて中火で炒める。
- ③豚バラ肉の色が変わったら①を入れ炒める。
- ④しんなりしたら水と顆粒だしを加え、灰汁を取りながらひと煮立ちさせる。
- ⑤味噌を溶かし入れる。
- ⑥ねぎを散らして完成。

《2人分残った場合のアレンジ》

ゆでうどん1玉を加えて煮込み、豚汁うどんに!!

《栄養価》(1人分)

エネルギー	: 183kcal	たんぱく質	: 6.3g
脂質	: 14.6g	食塩相当量	: 1.3g
緑黄色野菜	: 12g	淡色野菜	: 55g

《作り方》

- ①じゃがいも、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは1cm角に切る。ベーコンは細切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて熱し①を加えて炒める。
- ③野菜がしんなりしたらトマト缶とAを加え煮る。
- ④中火で10分煮て塩・こしょうで調味する。
- ⑤パセリを加え完成。

ふたをし、指定のゆで時間の倍  
くらいの時間で弱火でじっくり  
で煮込むのがコツ

《2人分残った場合のアレンジ》

パスタ(早ゆで用)80g、水100ccを加えて煮込み、  
お好みの量のチーズを加えてスープパスタに!!

《栄養価》(1人分)

エネルギー	: 136kcal	たんぱく質	: 3.7g
脂質	: 9.2g	食塩相当量	: 1.2g
緑黄色野菜	: 70g	淡色野菜	: 40g

《作り方》

- ①じゃがいも、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは1cm角に切る。ベーコンは細切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて熱し①を加えて炒める。
- ③野菜がしんなりしたら、カレー粉を加えて炒める。Aを加えて煮る。
- ④中火で10分程煮て、塩・こしょうで調味し、パセリを加え完成。

《2人分残った場合のアレンジ》

ご飯(茶碗1杯)、お好みの量のチーズを加えて  
カレーリゾットに!!

《栄養価》(1人分)

エネルギー	: 129kcal	たんぱく質	: 3.4g
脂質	: 9.3g	食塩相当量	: 1.2g
緑黄色野菜	: 20g	淡色野菜	: 40g