

# かぶの和風ポタージュ



## POINT

旬の野菜、みそ、豆乳に含まれるコクやうま味が調味料の働きをするので、おいしくいただけます。

### おおよその1人当たりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
87	5.0
脂質 (g)	塩分 (g)
3.8	0.88

材料 (4人分)	分量	下処理
かぶ	: 中2個 (約200g)	皮をむいて、 いちよう切り
玉ねぎ	: 1/2個	あらみじん切り
ベーコン	: 2枚	5mm幅に切る
バター	: 5g	
顆粒昆布だし	: 小さじ 1/2	
白みそ	: 大さじ 1/2	
米粉	: 小さじ 2	使う直前に 合わせておく
豆乳 (無調整)	: 1カップ	
塩	: 小さじ 1/3	
水	: 2カップ	

### 作り方

- 1 バターでベーコンを炒める。
- 2 玉ねぎ、かぶを入れて炒める。
- 3 水を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 4 ヘラで玉ねぎとかぶをあらくつぶす。
- 5 昆布だし、みそを入れる。
- 6 米粉を溶いた豆乳を加え、弱火でゆっくり加熱する。  
強火にすると豆乳が分離するので注意!
- 7 トロみがついたら、塩で味を調える。

### 塩分 控えめ

塩分が少ないものだけに  
表記できる。

100gあたり『食塩相当量0.3g未満  
(ナトリウム120mg未満)』と基準が  
決まっている。

**!** 言葉は似ていても意味は全く違います。  
意味を理解して選ばないと、塩分をとり  
過ぎてしまうので、注意しましょう。

「塩分控えめ」と「塩味控えめ」は  
何がちがうの？

### 塩味 控えめ

塩分量に関係なく表記できる。

「味覚」の表現なので、食塩の含有  
量を表したものではない。塩分量が  
少ないとは限らない。



# トック入りスープ



野菜のうま味や、ごま油の香りで  
おいしくいただけます。

## おおよその1人当たりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
100	3.8
脂質 (g)	塩分 (g)
1.5	1.01

材料 (4人分)	分量	下処理
豚もも肉小間	: 40g	
しょうが	: 1かけ	みじん切り
だいこん	: 4 cm	いちょう切り
にんじん	: 1/4本	いちょう切り
干しいたけ	: 1/2枚	水で戻して、薄切り
干しいたけ戻し汁	: 1/4カップ	
トック	: 100g	
長ねぎ	: 1/3本	小口切り
ほうれん草	: 1/5束	下ゆでし、ざく切り
サラダ油	: 小さじ 1/4	
しょうゆ	: 小さじ 1	
顆粒中華だし	: 小さじ 1	
塩	: ひとつまみ	
こしょう	: 少々	
ごま油	: 小さじ 1/2	
水	: 2カップ	

## 作り方

- 1 サラダ油でしょうがを炒める。
  - 2 豚肉を炒める。
  - 3 にんじん、だいこんを加えてさっと炒める。
  - 4 水を入れて、沸騰したらあくを取る。
  - 5 干しいたけ、戻し汁を入れる。
  - 6 トックを入れる。
  - 7 ごま油以外の調味料を入れる。
  - 8 長ねぎ、ほうれん草を加える。
  - 9 香りづけにごま油を入れる。
- ※ トックは、主にうるち米を原料にした韓国のおもちです。

## 計量カップの量



1 カップ	200ml
1/2 カップ	100ml
1/4 カップ	50ml
3/4 カップ	150ml



# コーンたまごスープ



## POINT

クリームコーンを使うことで、コーンの甘みが引き立ちます。また、とろみをつけることで、味がしっかり感じられます。

### おおよその1人当たりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
172	9.2
脂質 (g)	塩分 (g)
5.6	0.93

材料 (4人分)	分量	下処理
鶏肉(皮なし)	: 50g	一口大に切る
ベーコン	: 1枚	短冊切り
玉ねぎ	: 1/4個	薄切り
クリームコーン缶 (粒入り)	: 2缶 (360g程度)	
たまご	: 1個	
顆粒中華だし	: 小さじ 1	
塩	: 小さじ 1/3	
こしょう	: 少々	
サラダ油	: 小さじ 1/2	
水	: 1・3/4カップ	
片栗粉	: 小さじ 1	小さじ2の水で溶く
パセリ	: 適量	みじん切り

### 作り方

- 1 サラダ油で鶏肉、ベーコンを炒める。
- 2 玉ねぎを入れて炒める。
- 3 玉ねぎがしんなりしたら、水を加える。
- 4 クリームコーン、中華だし、塩、こしょうを入れる。
- 5 沸騰したら弱火にし、水溶き片栗粉を少量ずつ加えて、全体をかき混ぜる。
- 6 とろみがついたら中火にし、大きく混ぜながら、溶きたまごを入れる。
- 7 最後にパセリを散らす。

### 一食の献立でメリハリをつけましょう

一つのおかずの味を「濃いめ」または「普通」の味付けにして、他のおかずをうす味にしてみよう。味の濃淡をつけることで、塩分量も抑えつつ、満足感がアップします。





# 豚バラと白菜のスープ

CHECK 

しょうがとごま油で香りづけしています。シンプルですが、コクがあり、子どもたちにも人気があります。



## おおよその1人当たりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
71	2.3
脂質 (g)	塩分 (g)
5.3	0.92

材料 (4人分)	分量	下処理
豚バラ肉小間切れ	: 50g	
白菜	: 1・1/2枚	1 cm幅
長ねぎ	: 2/3本	ななめ切り
おろししょうが	: 小さじ 1/3	
顆粒中華だし	: 小さじ 2	
塩	: 小さじ 1/4	
こしょう	: 少々	
ごま油	: 小さじ 1/3	
片栗粉	: 小さじ 2/3	小さじ1の水で溶く
水	: 2・1/2カップ	

## 作り方

- 1 豚肉とおろししょうがを入れて炒める。
- 2 水と白菜を入れて煮る。
- 3 顆粒中華だし、塩、こしょうを加える。
- 4 長ねぎを加えて弱火で煮る。
- 5 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6 ごま油を加える。

## うま味の相乗効果で減塩！

代表的なうま味のもと、グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸です。このうま味成分を組み合わせることで、さらにうま味が向上します。このことを「うま味の相乗効果」といいます。

うま味を上手に使って料理することで、素材の味が引き立ち、塩分を控えてもおいしい食事を楽しむことができます。

