

簡単野菜料理レシピ集 (汁物編)

材料(4人分)



具たくさんみそ汁

キャベツ	100g
玉ねぎ	80g
かぼちゃ	80g
人参	20g
しめじ	40g
小ねぎ	12g
カットわかめ	2g
だし汁	カップ3
〔水	カップ4
〔煮干し	20g
みそ	36g(大さじ2)



飛鳥汁

かぶ	100g
キャベツ	80g
にら	40g
人参	40g
さつま芋	40g
だし汁	カップ2
〔水	カップ3
〔煮干し	15g
麦みそ	25g
牛乳	カップ1

- ①キャベツは1センチ幅、玉ねぎは半分に切り2〜3ミリの厚さ、かぼちゃは3ミリの厚さ、人参は短冊に切る。
- ②しめじは石突を取り、小房に分ける。
- ③ねぎは小口切りにする。
- ④水カップ4に煮干しを30分つけ、蓋をしないで火にかける。沸騰したら火を止め、煮干しを取り出す。
- ⑤④のだし汁カップ3をとり、かぼちゃ、人参を入れ、煮立ったら玉ねぎ、しめじ、キャベツを加え野菜に火が通ったら、みそを解き、わかめを入れる。
- ⑥器につぎ分け、ネギを散らす。

1人分の栄養価

〔甘味噌の時〕		〔淡色辛味噌の時〕	
エネルギー	46kcal	エネルギー	44kcal
たんぱく質	2.3g	たんぱく質	2.5g
脂質	0.6g	脂質	0.9g
食塩相当量	0.9g	食塩相当量	1.4g
カルシウム	39mg	カルシウム	40mg

1人分の野菜類量 84g

- ①水に煮干しを30分つけてから蓋をしないで火にかけ、沸騰したら火を弱め、10分ぐらいして火を止め、煮干しを取り出す。
- ②かぶは縦にくし形切り、キャベツはざく切り、にらは3〜4cm長さ人参はイチヨウ切り、さつま芋は厚めのイチヨウ切りにする。
- ③①のだし汁カップ2をとり、人参、かぶ、さつま芋を柔らかく煮、キャベツとにらを加える。みそを溶き、牛乳を加えて、煮立つ直前に火を止める。

1人分の栄養価

エネルギー	72cal
たんぱく質	3.1g
脂質	2.4g
食塩相当量	0.9g

1人分の野菜類量 65g

飛鳥汁(あすかじる)は、奈良県の伝統料理で、鶏肉や野菜の入った味噌汁に牛乳を加えた汁物。飛鳥時代に宮廷に献上されていた牛乳を入れて作られたのが起源らしいよ！



簡単野菜料理レシピ集 (汁物編)

材料(4人分)

ミネストローネ

人参	100g
キャベツ	120g
玉ねぎ	100g
ブロッコリー	80g
ベーコン	40g
水	800ml
トマト缶	100g
固形スープの素	1個
こしょう	少々

- ①人参、キャベツ、玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分けておく。
- ③鍋に水を入れ、ブロッコリー以外の野菜、ベーコンを入れて煮る。
- ④火が通ったら、トマト缶、固形スープの素を入れ、ブロッコリーを入れて煮る。
- ⑤こしょうで味をととのえる。

1人分の栄養価

エネルギー	76kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	4.2g
食塩相当量	0.7g

1人分の野菜類量 125g

キャベツとハムのスープ

キャベツ	250g
玉ねぎ	100g
ハム	2枚
A	
固形スープ	1個
水	カップ2
牛乳(または豆乳)	カップ1
塩、こしょう	少々

- ①キャベツはざく切りにする。ハムは短冊切りにする。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋にAを入れて中火で煮立て、固形スープが溶けたらキャベツ、玉ねぎ、ハムを入れる。
- ④キャベツ、玉ねぎに火が通ったら牛乳を加えて火を弱め、温まったら塩、こしょうで調味する。(牛乳、豆乳は沸騰させない程度に加熱する)

1人分の栄養価

エネルギー	77kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	3.7g
食塩相当量	0.8g

1人分の野菜類量 87g

もずくのかき玉スープ

もずく	100g
にら	(1/2束)50g
卵	1個
鶏がらスープの素	小さじ1
水	カップ3
A	
うすくちしょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
いりごま	小さじ1

- ①もずくはザルに入れ、流水で洗う。にらは1cm位のざく切りにする。
- ②鍋に分量の水を煮立てスープの素を入れ、もずくとにらの根元の方を加え、ひと煮立ちしたらAで調味する。
- ③②に溶き卵を回し入れ卵が固まってきたら、残りのにらを加えて火を止める。
- ④器に盛り、いりごまを散らす。

1人分の栄養価

エネルギー	29kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	1.8g
食塩相当量	1.1g

1人分の野菜類量 37g

人参とさつまいものクリームスープ

人参	200g
さつまいも	200g
牛乳	600ml
(または	
牛乳400m 水200ml)	
塩、こしょう	少々

- ①人参とさつまいもは小さめの乱切りにし、ひたひたの水を加え柔らかくなるまで茹でる。
- ②水気を切り、ミキサーに入れ、牛乳(または牛乳と水)とともに滑らかになるまで攪拌する。
- ③鍋に戻し入れ、塩、こしょうで味をととのえて加熱をする。(牛乳を沸騰させない程度に加熱する)

1人分の栄養価

エネルギー	174kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	5.7g
食塩相当量	0.3g

1人分の野菜類量 50g