

# 枝豆の Biziswars



## 材 料 (4人分)

枝豆(さやつき).....	200 g
じゃがいも.....	80 g
玉ねぎ(中).....	1/2個
固形スープの素.....	1個
水.....	2カップ
牛乳.....	1カップ
生クリーム.....	少々
バター.....	大さじ1
塩・コショウ.....	少々
パセリのみじん切り.....	適量

## 作 り 方

枝豆はゆでて、さやから出し薄皮を除いておく。(しっかりめにゆでる)  
玉ねぎは細かくスライスし、鍋にバターを入れ弱火で透き通るまで炒め、さらに薄いいちょう切りにしたじゃがいもを加えて炒める。  
水2カップと固形スープの素を加え、枝豆も入れて煮込む。  
あら熱が取れたらミキサーにかける。  
鍋に戻して、牛乳・生クリームを加え温め、塩・コショウで味を整える。よく冷やしてから器に盛り刻みパセリをふる。

### Check! 一口メモ

枝豆の代わりに、そら豆、じゅがいも、かぼちゃでも美味しい。  
牛乳・生クリームはスキムミルクに変えてもいいですよ。

カロリー  
194kcal

たんぱく質  
9.0g

塩 分  
0.8g

カルシウム  
97mg

鉄 分  
1.6mg

脂 質  
11.8g

(1人分)

# 鶏だんごの 中華スープ



## 材 料 (4人分)

鶏ひき肉.....	120 g
たけのこ水煮.....	50 g
干し椎茸.....	4枚
A	
溶き卵.....	大さじ2
片栗粉.....	大さじ1
塩・コショウ.....	少々
鶏がらスープ.....	4カップ
B	
淡口しょうゆ.....	小さじ1/2
酒.....	小さじ1
塩.....	小さじ1/2
青ねぎ.....	適宜

## 作 り 方

水でもどした椎茸、たけのこは水気を切り、みじん切りにしてひき肉とAを加えてよく練り混ぜる。  
スープを熱し、Bの調味料で味をととのえ、煮立ったらスプーンでのタネをすくい落としていく。  
鶏だんごに火が通れば器によそい、小口切りにした青ねぎを散らす。

### Check! 一口メモ

ゆずのせん切りを2~3切れ上のにせたら風味が良くなりますよ。

カロリー  
91kcal

たんぱく質  
10.3g

塩 分  
1.4g

カルシウム  
17mg

鉄 分  
1.6mg

脂 質  
3.8g

(1人分)

# にんじんのポタージュ



## 材 料 (6人分)

にんじん.....	2本(300g)
玉ねぎ.....	1個
バター.....	大さじ3
パセリのみじん切り...	少々
食パン(12枚切り).....	1枚
油.....	少々
A	
ごはん...	125g(茶わん7分目)
固形スープの素.....	1個
水.....	2カップ
牛乳.....	2カップ
塩・コショウ.....	少々

## 作 り 方

にんじんは皮をむいて、薄い半月切り、玉ねぎは薄切りにする。  
鍋に のにんじん、玉ねぎ、Aを入れ、野菜が柔らかく煮えたら、牛乳を加えて火を止める。  
ミキサーに を入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせる。再び鍋に戻して温め、バターを入れ、塩・コショウで調味する。  
食パンは5mm角の網の目に切り、油で揚げる(クルトン)。  
器に を注いで、パセリ・クルトンを浮かべる。

カロリー  
216kcal

たんぱく質  
4.0g

塩 分  
0.8g

カルシウム  
100mg

鉄 分  
0.3mg

脂 質  
12.8g

(1人分)

# 鮭のミルクかす汁



## 材 料 (4人分)

鮭.....	100g
にんじん.....	1/4本
さつまい芋.....	小1/4本
しめじ.....	20g
大根.....	60g
昆布.....	7cm
青ネギ(小口切り).....	1本
酒かす.....	80g
酒.....	大さじ2
みそ.....	大さじ1・1/2
牛乳.....	300cc
水.....	2カップ

## Check! 一口メモ

カルシウムは、良品なたん白質と組み合わせることによって効果的にとることができます。

## 作 り 方

鮭は骨をとり、一口大に切る。にんじんは皮をむきいちょう切り、さつまい芋は厚さ1cmの半月切りにする。しめじは石づきをとってほぐす。大根は皮をむいて1cm厚さのいちょう切りにする。  
鍋に水2カップと昆布、 の材料をすべて入れ、火にかけ煮立ったらアクをとって弱めの中火で煮る。酒かすに酒を入れて混ぜほぐしておく。  
大根がやわらかく煮えたら、 の酒かすとみそを溶き入れ、牛乳も加えて2~3分煮て火を止める。  
小口切りにした青ネギを散らす。

カロリー  
175kcal

たんぱく質  
12.5g

塩 分  
1.0g

カルシウム  
116mg

鉄 分  
0.8mg

脂 質  
4.7g

(1人分)

いずみ家の  
冷やしのっぺい



材 料 (1人分)

いか.....	40 g
えび.....	30 g
さといも.....	60 g
にんじん.....	20 g
ごぼう.....	20 g
生しいたけ.....	20 g
さやえんどう.....	10 g
A	
酒.....	2 ml
かたくり粉.....	2 g
だし汁.....	200ml
B	
みりん・しょうゆ.....	各 3 ml
かたくり粉.....	3 g
塩.....	1 g
しょうが汁.....	少量

作 り 方

いかは皮をむき、表面に細かく切り込みを入れ、一口大に切り、えびとともにAをふりかける。  
根菜は厚めの半月切りにし、さといもとごぼうは下ゆです。さやえんどうと生しいたけは2つに切る。  
だし汁で の根菜類を煮て ・ B と残りの を加え、さっと煮て火を止め、冷ます。

Check! 一口メモ

夏の暑い時にとてもおいしい1品です。  
たくさんの野菜を入れてお召し上がり下さい。

カロリー  
137kcal

たんぱく質  
14.8g

塩 分  
1.8g

カルシウム  
39mg

鉄 分  
0.9mg

脂 質  
0.7g

(1人分)

いずみ家の  
ほうれん草の  
スープ



材 料 (6人分)

ほうれん草.....	120 g
玉ねぎ.....	50 g
バター.....	大さじ2
小麦粉.....	大さじ3
牛乳.....	2 カップ
スープの素.....	2 個
水.....	3 カップ
塩.....	小さじ1/3
コショウ.....	少々
生クリーム.....	60cc

作 り 方

鍋にバターを溶かし、玉ねぎの薄切りを炒め、小麦粉をふり入れ、焦がさないように炒めてから水とスープの素を加える。  
ほうれん草はゆでてから細かく切って と一緒にミキサーにかける。  
に牛乳を加えて塩・コショウで味をととのえる。  
を盛りつけてから生クリームを浮かす。

Check! 一口メモ

簡単に作れて栄養バツグン！  
生クリームや食パンをさいの目に切り揚げたクルトンを浮かしてもおいしいですよ。

カロリー  
143kcal

たんぱく質  
4.0g

塩 分  
1.2g

カルシウム  
91mg

鉄 分  
0.5mg

脂 質  
10.0g

(1人分)