

→今月の【 簡単レシピ 】 2025/2月更新

今月は、寒さ厳しいこの時期に体を温める野菜スープをご紹介します。とはいうものの…最近の野菜は高騰していてなかなか手が出しにくいですね(ノド)。なので、安価な野菜を使ってボリュームアップしています。

簡単レシピ 『野菜たっぷり ごちそうスープ』

白菜とツナのミルクスープ (2人分)

白菜	150g
人参	40g
しめじ	60g
生姜	5g
ツナ缶	1缶(70g)
水	150cc
牛乳	100cc
コンソメ	2g
塩	1g
黒こしょう	少々



- ①白菜は芯と葉に分け、芯は5cm長の縦切、葉はザク切にする。人参は千切、しめじは石づきをとってほぐし、生姜は千切にする
- ②鍋にツナ缶の汁を入れ、人参としめじを加えて加熱し、軽く火が通ったら白菜の芯とを加えてしんなりするまで炒める
- ③②に水と調味料を加えて柔らかくなるまで加熱したら、白菜の葉と牛乳を加えて軽く煮含め、塩こしょうで味を調える

○栄養量(1人分) エネルギー-152kcal 塩分1.3g

手羽先のトックススープ (2人分)

手羽先	4本(200g)
塩	少々
長ねぎ	80g
ごぼう	70g
冷凍ほうれん草	30g
春雨	30g
千切生姜	5g
油	5g
水	400cc
だしの素	2g
薄口しょうゆ	小1(6g)
料理酒	小2(10g)
塩こしょう	少々
ゴマ	適量

- ①手羽先は皮目に2本、裏目は骨に沿って1本切れ目を入れ、塩をふる
- ②長ねぎは斜め切、ごぼうはさがきにして水に浸ける
- ③熱湯に春雨を入れて5分ほど放置し、ザルにあけて水気を切る
- ④鍋に油を熱し、千切生姜と①を入れ、表面に焦げ目がつくまで焼く
- ⑤④に長ねぎと水気を切ったごぼうを加えて炒め、水と調味料を加えて火が通るまで中火で6~8分程煮る
- ⑥⑤に春雨と冷凍ほうれん草を加えて軽く煮含め、仕上げにごまをふる



○栄養量(1人分) エネルギー-342cal 塩分1.3g

酸辣湯風スープ (2人分)

豚コマ切	100g
豆腐	1/4丁
卵	1個
もやし	1/2P(100g)
ニラ	1/3P(50g)
餃子の皮	4~5枚
生姜	5g
ごま油	小1
水	300cc
中華味の素	1g
酢	大2(30g)
料理酒	小2(10g)
薄口しょうゆ	小1(6g)
オイスターソース	小1.5(8g)
ラー油	適量



- ①豆腐は角切、ニラは3~4cm長、餃子の皮は半分、生姜は千切にする
 - ②鍋にごま油と生姜を入れて熱し、豚コマ切を加えて火を通す
 - ③②にもやしを入れて軽く炒めたら、水と調味料、豆腐を入れて煮る
 - ④③に火が通ったら、餃子の皮とニラを加え、最後に溶き卵を加えて器に盛る
- ※お好みでラー油をかける

○栄養量(1人分) エネルギー-245kcal 塩分1.3g