

天草市 レシピ (スープ)



味噌ミルクスープ

材料名	1人分	4人分	作り方
油あげ	1/4枚	1枚	① 昆布とかつお節でだしをとる。 ② 油あげは油抜きし、千切りにする。 鶏ささみはそぎ切り、人参、いんげんはせん切り、 しめじは食べやすい大きさにほぐしておく。 ③ 少量のだし汁でスキムミルクを溶いておく。 ④ 煮立てただし汁にいんげん以外の②の材料を入れて煮る。 ⑤ ③のスキムミルク、味噌を入れていんげんを散らし、 さっと混ぜる。
鶏ささみ	10g	40g	
人参	5g	20g	
しめじ	10g	40g	
さやいんげん	4g	15g	
だし汁	1カップ	4カップ	
出し昆布			
かつお節			
スキムミルク	6g	25g	
味噌	8g	32g	
一人分栄養素： エネルギー - 73Kcal 蛋白質 6.6g 脂質 2.3g カルシウム 91mg 鉄分 0.5mg 塩分 1.0g			

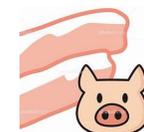
レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (スープ)



白菜とコーンのミルクスープ

材料名	1人分	4人分	作り方
白菜	75g	300cc	① 白菜、ベーコンは1cm幅に切る。 ② 鍋にサラダ油を熱してベーコンをこんがり炒め、白菜を炒める。しんなりしたら分量の水と固形コンソメを加え、煮立ったら弱火にして7~8分煮込む。 ③ クリームコーン、牛乳を加えてこしょうで味を整える。
ベーコン	1/2枚	2枚	
サラダ油	小さじ1/4	小さじ1	
水	50cc	1カップ	
固形コンソメ	1/4個	1個	
クリームコーン	50g	200g	
牛乳	50cc	1カップ	
こしょう	少量	少量	



一人分栄養素 : エネルギー - 137Kcal 蛋白質 3.5g 脂質 7.0g カルシウム 89mg 鉄分 0.5mg 塩分 1.2g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (スープ)



野菜のミルクスープ

材料名	1人分	4人分	作り方
白菜	30g	120g	① 白菜はそぎ切りにする。玉葱は薄切りにする。 人参は短冊切りにする。 ② 小葱は5cm長さに切る。 ③ 鍋にスープ素、水を入れて火にかけて、温まったら白菜、玉葱、人参を入れて煮る。煮立ったらアクをすくい取り、牛乳を加えて弱火にし、7～8分煮る。 ④ ③に塩と小葱を加え、ひと煮する。
人参	15g	60g	
玉葱	10g	40g	
小葱	10g	40g	
洋風スープ素	1/4袋	1袋	
水	100cc	2カップ	
塩	0.5g	2g	
牛乳	50cc	1カップ	



一人分栄養素： エネルギー - 56Kcal 蛋白質 2.4g 脂質 1.9g カルシウム 83mg 鉄分 0.1mg 塩分 1.0g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (スープ)



豚 汁

材料名	1人分	4人分	作り方
豚肉	50g	200g	<p>① 豚肉は一口大に切る。豆腐は四角に切る。 大根とにんじんはいちょう切りに、ごぼうは輪切りにする。 こんにゃくは2~3分ゆで、3cmの短冊切りに、 里芋は5mm厚さの輪切り、あさつきは2cm長さに切る。</p> <p>② 鍋にだし汁、豆腐とあさつき以外の具を入れて火にかけ、 煮立ったらアクをすくい取り12~13分煮る。</p> <p>③ 豆腐を加えて味噌を溶き入れ、豆腐が温まったらあさつきを 散らしてひと煮たちする。</p>
木綿豆腐	50g	200g	
大根	30g	120g	
にんじん	15g	60g	
ごぼう	20g	80g	
こんにゃく	20g	80g	
里芋	25g	100g	
あさつき	5g	20g	
だし汁	1カップ	4カップ	
味噌	小さじ2	大さじ3弱	
<p>一人分栄養素 : エネルギー - 193Kcal 蛋白質 15.9g 脂質 7.7g カシウム 106mg 鉄分 1.5mg 塩分 1.4g</p>			

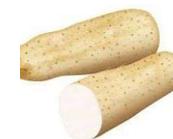
レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (スープ)



山芋と麩の味噌汁

材料名	1人分	4人分	作り方
山芋 麩(乾燥) だし汁 麦味噌	20g 1g 150cc 小さじ2	80g 4g 3カップ 大さじ3弱	① 山芋は皮をむいて、すりおろす。 ② 麩は水につけて戻し、絞っておく。 ③ 鍋にだし汁を煮立て、味噌を溶き入れる。 汁椀に②を盛り、汁を注ぎ、おろした山芋を落とし入れる。



一人分栄養素： 1杯あたり - 41Kcal 蛋白質 1.9g 脂質 0.6g カルシウム 13mg 鉄分 0.5mg 塩分 1.3g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (スープ)

せんだご汁



材料名	1人分	4人分	作り方
さつまいも	50g	200g	① さつまいもは皮をむき輪切りにする。 鍋に入れ、ヒタヒタの水を加え茹でる。 煮えたら、水を半分残し捨て、熱いうちにすりこぎやマッシャー等でつぶし、芋でん粉を加える。
芋でん粉	50g	200g	
煮干し	5g	20g	
水	1カップ	4カップ	手でよくこねてたたいて空気を抜き、棒状にまとめる。
大根	50g	200g	
人参	10g	40g	② 大根、人参はいちょう切り、白菜は3cm幅のざく切り、椎茸は石づきを除いて薄切りに、ちくわは輪切り、鶏肉は一口大に切る。ごぼうはさがきにして水に放し、アク抜きする。油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、1cm角に切る。小葱は小口切りにする。
白菜	25g	100g	
生椎茸	10g	40g	③ 煮干しと水で作っておいただし汁を温め、ごぼう、人参、大根、椎茸、鶏肉を入れ煮る。煮えたらちくわ、油揚げを入れ調味し、煮えたら①の団子を切って加える。団子が透き通ってきたら白菜を加えひと煮し、小葱を加え、器に盛る。
ちくわ	8g	32g	
鶏もも肉皮無	20g	80g	
ごぼう	15g	60g	
油揚げ	5g	20g	
小葱	5g	20g	
薄口醤油	小さじ1	小さじ4	
塩	0.5g	2g	
一人分栄養素：エネルギー - 317Kcal 蛋白質 7.8g 脂質 3.0g カシウム 99mg 鉄分 2.6mg 塩分 1.7g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (スープ)



さつまい

材料名	1人分	4人分	作り方
鶏もも肉	15g	60g	① 鶏肉は一口大に切る。 ② さつまい芋は皮つきのまま厚めのいちよう切りにし、水に放す。 大根、人参も大きさをそろえていちよう切りに。 こんにゃくは下茹でして2cm角の薄切りに。 しめじは石づきを除き、ほぐしておく。葱は3cm長さに切る。 ③ 鍋に水とだし昆布を入れて火にかけ、煮立ったら①を入れて煮る。アクを除き、水気をきった②(葱以外)を加え、やわらかくなるまで煮て、味噌を溶き入れる。 ④ 器に③を盛り、葱を散らし、好みで七味唐辛子をふる。
さつまい芋	38g	150g	
大根	10g	40g	
人参	5g	20g	
こんにゃく	10g	40g	
しめじ	5g	20g	
葱	1/4本	1本	
水	150cc	3カップ	
出し昆布	2.5g	10g	
味噌	小さじ2	大さじ3弱	
七味唐辛子	少々	少々	



一人分栄養素： 1杯キ - 94Kcal 蛋白質 4.6g 脂質 1.2g カルシウム 34mg 鉄分 0.7mg 塩分 1.3g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (スープ)



団子汁

材料名	1人分	4人分	作り方
小麦粉	20g	80g	① 小麦粉と卵を合わせたものに水を少しずつ加え、耳たぶより柔らかくしてだんごの生地を作る。(水の量は加減する) ② 里芋は厚いちょう切り、大根、人参はいちょう切り、白菜はざく切りにする。 ③ 干し椎茸は戻してせん切り、油あげは熱湯をかけ短冊切り、こんにゃくも短冊切りにする。ねぎは小口切りにする。 ④ だし汁に②③の白菜・ねぎ以外の具を入れ、8分どおり煮たところで、団子の生地を落とし入れる。 ⑤ 団子が煮えたら白菜を加え、調味料で味を整え、盛り付けてねぎを散らす。
卵	6g	1/2個	
水	12.5cc	50cc	
里芋	25g	100g	
大根	25g	60g	
人参	20g	40g	
白菜	25g	60g	
干し椎茸	少々	3g	
こんにゃく	15g	60g	
油あげ	5g	20g	
だし汁	1カップ	4カップ	
薄口醤油	大さじ1/4	大さじ1	
塩	少量	少量	
ねぎ	5g	20g	



一人分栄養素：エネルギー - 155Kcal 蛋白質 4.9g 脂質 2.8g カルシウム 53mg 鉄分 1.3mg 塩分 1.3g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (スープ)



押し包丁

材料名	1人分	4人分	作り方
薄力粉	19g	75g	<p>① いりこは、前日に水につけておく。</p> <p>② 薄力粉と塩に水を加え、固めに練り、ぬれた布巾をかぶせ、しばらくおく。</p> <p>③ さやいんげんはさっと茹でて、4～5cmの長さに切っておく。ごぼうはささがき、人参と玉葱、生椎茸はせん切り、かぼちゃはくし形、里芋はいちょう切り、鶏肉は食べやすい大きさに切る。</p> <p>④ だし汁(①のつけ汁も含む)に刻んだいりこを入れ火にかける。沸騰したら野菜を入れ、やわらかく煮る。</p> <p>⑤ ②で寝かせておいた生地は、まな板の上に薄力粉(分量外)を少量振ってめん棒で軽くのばす。5～6cmくらいの幅に切り、さらに5mm程度のめん状に切る。</p> <p>⑥ ④が煮えたら、⑤をバラバラにして入れ、調味料を加えて味を整える。</p>
塩	少々	少々	
だし汁	0.9カップ	3.5カップ	
いりこ	2g	8g	
薄口醤油	7.5cc	30cc	
里芋	1/4個	1個	
ごぼう	6g	25g	
人参	13g	50g	
玉葱	13g	50g	
かぼちゃ	15g	60g	
さやいんげん	6g	25g	
生椎茸	1/8枚	1/2枚	
鶏肉	19g	75g	



一人分栄養素 : エネルギー - 126Kcal 蛋白質 5.9g 脂質 2.5g カルシウム 51mg 鉄分 0.9mg 塩分 1.1g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (スープ)



五目汁

材料名	1人分	4人分	作り方
だし昆布	適宜	2g	① 昆布はだしを取った後1cm角に切る。 ② 干し椎茸は水に戻して1cm角に切って戻し汁と一緒に鍋に入れる。 ③ 大豆は圧力鍋で炊いて煮汁ごと入れる。 ④ ごぼうは縦半分に切り薄切りにする。 ⑤ 他の材料はコロコロに切る。
いりこ	適宜	5g	
水	180cc	720cc	
干し椎茸	適宜	2g	
大豆	2g	8g	
大根	8g	30g	
人参	2g	8g	
ごぼう	3g	12g	
こんにゃく	3g	12g	
じゃがいも	13g	50g	
豆腐	13g	50g	
小葱	少々	2g	
薄口醤油	大さじ1/4	大さじ1	
みりん	適量	小さじ1弱	



一人分栄養素 : エネルギー - 36Kcal 蛋白質 2.2g 脂質 0.9g カルシウム 26mg 鉄分 0.4mg 塩分 0.7g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (スープ)



けんちん汁

材料名	1人分	4人分	作り方
だし昆布	適宜	2g	① 昆布はだしを取った後1cm角に切る。 ② 干し椎茸は水に戻して1cm角に切って戻し汁と一緒に鍋に入れる。 ③ 大豆は圧力鍋で炊いて煮汁ごと入れる。 ④ ごぼうは縦半分に切り薄切りにする。 ⑤ 他の材料はコロコロに切る。
いりこ	適宜	5g	
水	180cc	720cc	
干し椎茸	適宜	2g	
大豆	2g	8g	
大根	8g	30g	
人参	2g	8g	
ごぼう	3g	12g	
こんにゃく	3g	12g	
じゃがいも	13g	50g	
豆腐	13g	50g	
小葱	少々	2g	
薄口醤油	大さじ1/4	大さじ1	
みりん	適量	小さじ1弱	



一人分栄養素 : エネルギー - 36Kcal 蛋白質 2.2g 脂質 0.9g カルシウム 26mg 鉄分 0.4mg 塩分 0.7g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (スープ)



おぐらのとろろ汁

材料名	1人分	4人分	作り方
おくら	20g	80g	① おぐらはさっと茹で、へたをとって、2本は飾り用に小口切り、残りは3~4等分に切る。 ② 長芋は皮をむき、3~4cm角に切る。 ③ 飾り用を除いたオクラ、②、濃いめにとつただし汁をミキサーにかけ、塩と醤油で調味して冷やす。 ④ 器に盛り、飾り用のおぐらをのせる。
長芋	50g	200g	
だし汁	100cc	400cc	
塩	少々	小さじ1/3	
薄口醤油	小さじ1/4	小さじ1	
一人分栄養素 : エネルギー - 41Kcal 蛋白質 1.9g 脂質 0.2g カシウム 30mg 鉄分 0.3mg 塩分 0.4g			Two pieces of sweet potato (long yam) and three okra vegetables.

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (スープ)



白玉入りかき玉汁

材料名	1人分	4人分	作り方
白玉粉	10g	40g	① だし汁を作っておく。 ② 白玉粉は水を加えて耳たぶくらいのかたさにこね、茹でる。 汁椀につぎわけておく。 ③ 小葱は小口切りにしておく。 ④ だし汁を温めて塩を薄口醤油で味をととのえ、 溶き卵を流し入れる。半熟状態で火を止め、③を散らす。 ⑤ ④を器に盛る。
水	適量	適量	
卵	1/4個	1個	
小葱	2.5g	10g	
だし汁	150cc	600cc	
塩	少々	小さじ1/5	
薄口醤油	大さじ1/4	大さじ1	



一人分栄養素： エネルギー - 64Kcal 蛋白質 3.1g 脂質 1.7g カルシウム 16mg 鉄分 0.4mg 塩分 0.5g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (スープ)



豆乳スープ

材料名	1人分	4人分	作り方
かぶ	20g	80g	① かぶ、人参、里芋はいちょう切りにし、ブロッコリーは小房に切り分ける。しめじは石づきを取って小房に分ける。 ② ブロッコリーは茹でてザルに上げておく。 ③ 鍋に油を熱し、ベーコンを炒め、人参、里芋、しめじ、かぶの順に炒める。 ④ コンソメと水(100cc)を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。 ⑤ 煮えたら味噌を溶き入れて火を止め、ブロッコリーを加える。豆乳を入れ味を見て、足りなければ塩で味を調える。
人参	5g	20g	
里芋	10g	40g	
ブロッコリー	10g	40g	
しめじ	10g	40g	
ベーコン	10g	40g	
コンソメ	小さじ1/2	小さじ2	
味噌	小さじ1	小さじ4	
豆乳	80cc	320cc	
一人分栄養素：エネルギー - 112Kcal 蛋白質 6.3g 脂質 6.0g カルシウム 74mg 鉄分 1.9mg 塩分 1.2g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (スープ)



豆乳味噌汁

材料名	1人分	4人分	作り方
小松菜	30g	120g	<p>① 小松菜は洗って3cmの長さに切る。 じゃがいもはいちょう切りにして水にさらす。 油揚げは熱湯をかけて短冊切りにする。</p> <p>② 鍋にだし汁とじゃがいもを入れて火にかけ、やわらかく煮えたら小松菜と油揚げを加えてひと煮立ちさせる。</p> <p>③ ②に味噌を溶き入れ、豆乳を加えて沸騰直前に火を止める。</p>
じゃがいも	38g	150g	
油揚げ	2.5g	10g	
だし汁	100cc	2カップ	
豆乳	100cc	2カップ	
麦味噌 (甘口)	10g	40g	



一人分栄養素 : エネルギー - 124Kcal 蛋白質 5.9g 脂質 5.1g カシウム 100mg 鉄分 2.6mg 塩分 1.2g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (スープ)



切干大根のスープ

材料名	1人分	4人分	作り方
切干大根	5g	20g	① 切干大根はよく洗い、水気を絞って食べやすい長さに切る。 かぼちゃは種とわたを除いて一口大に切る。 玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。 ② 鍋に固形コンソメと水、①を入れて火にかける。煮立ったら火を弱めてアクを除き、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。 ③ 最後に豆乳を加えて沸騰直前で火を止め、塩、こしょうで味を整える。 ④ ③を盛り付け、パセリのみじん切りと粉チーズをふる。
かぼちゃ	50g	200g	
玉ねぎ	20g	80g	
ベーコン	10g	40g	
固形コンソメ	1/4個	1個	
水	100cc	2カップ	
豆乳	100cc	2カップ	
塩	0.2g	0.8g	
こしょう	少々	少々	
パセリ	少量	少量	
粉チーズ	大さじ1/4	大さじ1	



一人分栄養素 : エネルギー - 147Kcal 蛋白質 7.4g 脂質 6.7g カルシウム 87mg 鉄分 2.3mg 塩分 1.0g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (スープ)



ほうれん草の和風スープ

材料名	1人分	4人分	作り方
ほうれん草	50g	200g	① ほうれん草は茹でて冷水にとり、水気を固く絞る。 だし汁と一緒にミキサーにかけてピューレ状にする。 ② 切り餅は6等分に切って少し低めの温度で揚げ、油を切る。 ③ なべに①と豆乳を合わせて温め、塩と醤油で味を整える。 ④ ③を器に盛り付けて②を散らす。
だし汁	75cc	1.5カップ	
豆乳	75cc	1.5カップ	
塩	少々(0.3g)	小さじ1/4	
薄口醤油	小さじ1/4	小さじ1	
切り餅	1/2個	2個	
揚げ油	適宜	適宜	



一人分栄養素：エネルギー - 110Kcal 蛋白質 4.5g 脂質 4.9g カルシウム 39mg 鉄分 1.9mg 塩分 0.5g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (スープ)



ビシソワーズ

材料名	1人分	4人分	作り方
玉葱	50g	200g	① 玉葱は縦に薄く切る。 ② ジャガイモは皮をむいて3cm厚さに切り、水にさらす。 ③ 鍋にバターを熱し、玉葱をしんなりするまで炒める。 ジャガイモの水気を切って加えて炒め、水、固形コンソメを加えてやわらかくなるまで煮る。 ④ ③をミキサーにかけ、ボウルに移して荒熱をとり、牛乳と混ぜる。塩、こしょうで味を整えて冷蔵庫で冷やす。 ⑤ 盛り付けてパセリを散らし、生クリームを回しいれる。
じゃがいも	100g	400g	
バター	大さじ1/4	大さじ1	
水	100cc	2カップ	
固形コンソメ	1/4個	1個	
牛乳	100cc	2カップ	
塩	少量	少量	
こしょう	少量	少量	
乾燥パセリ	少量	少量	
生クリーム	10cc	40cc	



一人分栄養素 : エネルギー - 186Kcal 蛋白質 5.5g 脂質 6.4g カシウム 124mg 鉄分 0.5mg 塩分 0.6g

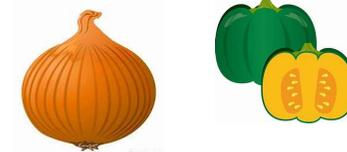
レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (スープ)



冷やしかぼちゃのポタージュスープ

材料名	1人分	4人分	作り方
かぼちゃ	60g	240g	<p>① かぼちゃは種と皮を除き、1cm厚さの一口大に切る。 たまねぎは薄切りにする。</p> <p>② 鍋に固形コンソメと水を温め、①を入れてやわらかくなるまで煮る。</p> <p>③ ②をミキサーにかけて鍋に戻し、火にかけ、牛乳を加えて温まったら塩で味をととのえ、冷やす。</p> <p>④ 器に③を盛り、刻みパセリを振る。</p>
たまねぎ	10g	40g	
水	70cc	280cc	
固形コンソメ	1/8個	1/2個	
牛乳	100cc	2カップ	
塩	0.5g	2g	
刻みパセリ	少々	少々	
一人分栄養素： エネルギー - 93Kcal 蛋白質 2.8g 脂質 2.1g カルシウム 66mg 鉄分 0.3mg 塩分 0.6g			



レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (スープ)



コーンチャウダー

材料名	1人分	4人分	作り方
かぶ	35g	140g	① かぶ、玉葱、人参、キャベツは2cm角に、 ベーコンは1cm幅に切る。 ② ブロccoliは小房に分けて、茹でておく。 ③ 鍋にベーコンを入れて火にかけて、かるく炒めて①、水、 固形コンソメを加える。 ④ かぶが柔らかくなったら牛乳とコーン缶詰を加え、 味を見てこしょうを加える。 ⑤ 沸騰直前で火を止め、ブロッコリーを加える。
玉葱	25g	100g	
人参	20g	80g	
キャベツ	13g	50g	
ブロッコリー	20g	80g	
ベーコン	1/4枚	1枚	
水	1/2カップ	2カップ	
牛乳	1/2カップ	2カップ	
固形コンソメ	1/4個	1個	
コーン缶詰	50g	200g	
こしょう	少量	少量	



一人分栄養素：エネルギー - 166Kcal 蛋白質 7.0g 脂質 6.3g カルシウム 158mg 鉄分 0.6mg 塩分 2.2g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (スープ)



はるさめスープ

材料名	1人分	4人分	作り方
はるさめ	5g	20g	① はるさめは戻して食べやすい長さに切る ② えのきは根元を切り、半分に切ってほぐす。 ③ ねぎは小口切りにする。 ④ 鍋に鶏ガラ顆粒だし、水、酒を入れて火にかけ、煮立ったらえのきとはるさめ、わかめを加えてさっと煮る。 ⑤ 塩、こしょう、ごま油で味を整える。 ⑥ 再び煮立ったら、溶いた卵をまわし入れ、ねぎを散らす。
えのきたけ	10g	40g	
わかめ	戻し10g	戻し40g	
卵	1/4個	1個	
ねぎ	2.5g	10g	
鶏ガラ顆粒だし	2g	大さじ1	
水	150cc	3カップ	
酒	小さじ1	大さじ1	
塩	少量	少量	
こしょう	少量	少量	
ごま油	少量	少量	



一人分栄養素： エネルギー - 49Kcal 蛋白質 2.1g 脂質 1.3g カルシウム 21mg 鉄分 0.9mg 塩分 0.6g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (スープ)



ピリ辛わかめスープ

材料名	1人分	4人分	作り方
えのきだけ	25g	100g	① きのこと類は石づきを取り、食べやすく切る。 ② 葱は小口切りにする。唐辛子は種を除き、小口切りにする。 ③ 鍋に水と鶏ガラ顆粒だしを入れて火にかけ、沸騰したらきのこ、酒、赤唐辛子を加えて4～5分煮る。 ④ 食べやすく切ったわかめを加えて薄口醤油、塩で味を整え、溶き卵をまわし入れる。葱をちらして火を止める。
しめじ	25g	100g	
戻しわかめ	20g	80g	
卵	1/4個	1個	
葱	5g	20g	
赤唐辛子	適量	1/2本	
鶏ガラ顆粒だし	小さじ1/4	小さじ1	
水	150cc	3カップ	
酒	大さじ1/4	大さじ1	
薄口醤油	小さじ1/4	小さじ1	
塩	0.6g	2.4g	
			   
一人分栄養素： エネルギー 37Kcal 蛋白質 3.4g 脂質 1.6g カシウム 19mg 鉄分 0.5mg 塩分 1.1g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (スープ)



きのこスープ

材料名	1人分	4人分	作り方
キクラゲ(乾燥)	1/2枚 (1g)	2枚 (4g)	① キクラゲ、干し椎茸は水で戻し、石づきを除き、せん切りに。 ② えのき茸は根元を除き、長さを半分に切る。 深葱は5cm長さに縦に細かく切って、水にさらす。 レタスは細かくちぎる。 ③ 鍋に水、顆粒だし、酒と①を入れ、煮立ったらえのきを入れる。薄口醤油、こしょう、塩で味を整え、火を止める直前にレタスを加える。 ④ 盛り付けて深ねぎをのせる。
干し椎茸	1/2枚 (1g)	2枚 (4g)	
えのき茸	20g	80g	
深葱	10g	40g	
レタス	10g	40g	
水	150cc	3カップ	
鶏ガラ顆粒だし	小さじ1/2 (1.5g)	小さじ2 (6g)	
酒	大さじ1/4	大さじ1 (15g)	
薄口醤油	小さじ1/4	小さじ1 (6g)	
塩	少量 (0.5g)	少量 (2g)	
こしょう	少量	少量	
    			
一人分栄養素 : エネルギー - 17Kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g カシウム 9mg 鉄分 0.7mg 塩分 0.7g			

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (スープ)



白菜のスープ

材料名	1人分	4人分	作り方
白菜	40g	160g	① 白菜は大きめにざくざく切る。わかめは洗って戻し、水気をしぼって食べやすく切る。 ② 鍋に水と鶏がら顆粒だしを入れて火にかける。沸騰したらむきえびと白菜を入れてふたをし、4～5分煮る。 ③ わかめを加えて塩とこしょうで調味し、ごま油をたらす。
むきえび	10g	40g	
塩蔵わかめ	8g	30g	
水	150cc	600cc	
鶏ガラ顆粒だし	小さじ1/4	小さじ1	
塩	0.2g	0.8g	
こしょう	少々	少々	
ごま油	0.5g	2g	
一人分栄養素 : エネルギー - 22Kcal 蛋白質 2.5g 脂質 0.5g カルシウム 26mg 鉄分 0.2mg 塩分 2.5g			

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (スープ)



人参スープ

材料名	1人分	4人分	作り方
人参	50g	200g	<p>① 人参、玉ねぎは薄切りにする。</p> <p>② 鍋に人参、玉ねぎ、米、固形コンソメを入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めてやわらかくなるまで煮る。</p> <p>③ 野菜が煮えたらミキサーにかけ、なめらかになったら再び鍋に戻し、牛乳を加える。</p> <p>④ 沸騰直前まで温めて、塩とこしょうで味をととのえる。</p> <p>⑤ 盛り付けて乾燥パセリをふり、コーヒー用クリームをまわりにそっとたらす。</p>
玉ねぎ	10g	40g	
米	5g	20g	
固形コンソメ	1/4個	1個	
水	100cc	2カップ	
牛乳	100cc	2カップ	
塩	0.6g	2.4g	
こしょう	少量	少量	
乾燥パセリ	少量	少量	
コーヒー用クリーム	1/4個	1個	



一人分栄養素： エネルギー 95Kcal 蛋白質 3.3g 脂質 3.1g カシウム 104mg 鉄分 0.1mg 塩分 1.4g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会