



# さば缶カレースープ

## 材料 (1人分)

さば水煮缶	1/2 缶
じゃがいも	中 1/3 個 (30g)
カブ	1/5 個 (40g)
玉ねぎ	1/6 個 (40g)
ミニトマト	1～2 個
カレー粉	小さじ 1
おろししょうが	小さじ 1/2
コンソメ	小さじ 1/2
塩、コショウ	少々
水	150ml

127Kcal

### ～作り方～

- ①じゃがいも・カブは皮をむき、いちよう切りにし、玉ねぎは 5mm 程度の薄切りにする。ミニトマトはヘタを取り洗っておく
- ②耐熱容器に①で切ったじゃがいも・カブ・玉ねぎを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで 2～3 分程度加熱する
- ③軽くフォークでくずしたさばと調味料 A を②に加え、ラップをして電子レンジで 4～5 分加熱する
- ④上にミニトマトを添えて完成

### ～ポイント～

火の通りやすさを意識し、野菜は薄切りに！糖質、たんぱく質、野菜とバランスの取れたボリューム感あるスープです。腹持ちを良くするため、じゃがいもを使用しましたが好みの野菜を入れてアレンジしてみたいかでしょうか？

## ちゃんぽん風 春雨スープ

### 材料 (1人分)

春雨 (乾燥)	20g
カット済み野菜炒めミックス	1/4 袋 (50g)
ベーコン	1/2 枚 (10g)
カニカマ	2 本 (30g)
ごま油	小さじ 1/2
おろししょうが (チューブ)	2g
オイスターソース	小さじ 1/3
しょうゆ	小さじ 1/3
塩	小さじ 1/5
顆粒中華スープの素	小さじ 1/2
牛乳	50ml
水	200ml
コショウ	少々



187Kcal

### ～作り方～

- ①春雨をキッチンバサミで半分に切り、ベーコンは 1cm 幅、カニカマは横に 3 等分に切る
- ②鍋を熱し、ごま油を入れ、おろししょうが、ベーコン、野菜炒めミックスを軽く炒める
- ③水、オイスターソース、しょうゆ、塩、顆粒中華スープの素を②に入れる
- ④沸騰したら春雨、カニカマを入れ、中火で 5 分煮る
- ⑤火を弱めて牛乳を入れ、軽く沸騰したらコショウをかけて完成

### ～ポイント～

春雨の水戻しは不要で一緒に煮るだけ！カット済みの野菜や具たくさんで満足感もあり、牛乳でクリーミーな仕上がります。

もっと簡単に作りたい！

包丁も火も使わずにピピッとアレンジ

## アレンジ自由 トマトスープ

03



166Kcal

### 材料 (1人分)

粉末トマト味スープの素	1 袋	切干大根 (乾燥)	5g
水	100ml	パセリ	少量
卵	1 個		

### ～作り方～

- ①切干大根を水で戻す
- ②卵を容器に割り入れて黄身に爪楊枝等で穴をあける ※穴をあけないと電子レンジ内で爆発するので注意
- ③水 100ml (卵に水がかぶる位の水の量) を加える
- ④ラップをせずに、電子レンジ 500W で 1 分～1 分半加熱 (好きな卵の硬さで OK)
- ⑤トマトスープの素を入れてかき混ぜる
- ⑥水気を絞った切干大根を入れ、パセリを振りかけて完成

