



# 簡単 COOKING

## アレンジ レシピ

### 料理を作る際にご確認ください

- ◆クイックマニュアル等を参考にすーぷじまんを正しくセットしてください。
- ◆豆乳を作る際は「白いフィルタ」、それ以外の料理は全て「橙色のフィルタ」になります。
- ◆調理選択ボタンはレシピに明記してあるボタンを押してください。
- ◆「豆乳」ボタンは豆乳を作る場合のみ使用します。
- ◆豆乳のレシピはすーぷじまんを使用しないでつくるレシピになります。
- ◆コンソメスープやチキンスープは市販（固形・顆粒）のものを水で溶いたものを使用しております。
- ◆全自動調理後、すーぷじまんの upper container にできた具材は下容器にできあがったスープと、ボウルなどで混ぜ合わせ、味を整え、器に盛ってください。

60 kcal **1**



ヘルシーポイント **3**

ブロッコリーには皮膚や粘膜を強くするカロテンやビタミンA、ビタミンCが多い他、骨を強くするのを手助けするビタミンKなどが多く含まれています。インフラホンの多い豆乳と一緒に摂ることで骨粗鬆症の予防にぴったりのスープになります。加熱することでお腹を温めてくれるカブも入るので、心も体もぽかぽか温まります。

### 豆乳のグリーンポタージュ

<材料>各4人分

- カブ……………1個
- ブロッコリー……………100g
- 玉ねぎ……………1/2個(約100g)
- セロリ……………1/2本 ●バター……………大さじ1
- チキンスープ……………400cc ●豆乳……………100cc
- 塩、コショウ 少々
- 飾り用に茹でたブロッコリー 少々

<作り方>

- 野菜はそれぞれ適当な大きさに切る。
- すーぷじまんの upper container に具材、スープを入れてセットし、**スープ1**のボタンを押す。
- 出来上がったら、upper container の具と下容器のスープをボウル等で混ぜ合わせ、バターと豆乳を加え、塩とコショウで味を調えて器に盛り付ける。ブロッコリーなど青みを少量飾る。



**4**



**5**



**6**

### レシピ集の見方

- お料理のカロリー表示です。
- 完成イメージです。
- レシピのヘルシーポイントを栄養学的見地から解説しています。
- お料理をつくる際、すーぷじまんにセットするフィルタの色です。
- すーぷじまんの調理選択ボタンです。
- 豆乳を使用したレシピ。  
(調理選択ボタンではありません)

65 kcal



ヘルシーポイント

じゃが芋はビタミンCやカリウムが多く、  
 血圧の高い人にもおすすめです。  
 また、バターで炒めなくても、おいしくでき  
 るのでローカロリーに仕上がります。

いも  
 じゃが芋のポタージュ

<材料>各4人分

- じゃが芋……………2個(約200g)
- 玉ねぎ……………1/2個(約100g)
- コンソメスープ……………500cc
- 牛乳……………100cc
- 塩、コショウ 少々
- 【お好み】生クリーム、パセリ 少量



<作り方>

- 1 じゃが芋、玉ねぎはそれぞれ皮をむいて適当な大きさに切る。
- 2 すーぶじまんの上容器に具材、スープを入れてセットし、**スープ1**のボタンを押す。
- 3 出来上がったら牛乳を入れ、塩、コショウで調味して器に盛る。お好みで生クリーム少量を回し入れ、パセリみじんを浮き身にする。  
 (※冷たくしても、温かくしても美味しい。) 冷たくする場合は、少し牛乳か豆乳で薄めると丁度よいとろみになる。

37 kcal



ヘルシーポイント

じゃが芋とカリフラワーはビタミンCがとても多く、  
 風邪予防や美肌に効果があります。  
 また、カリウムも多いので、日ごろ塩分を多く摂りがちな人  
 や高血圧の人にもおすすめです。

いも  
 じゃが芋とカリフラワーの和風ポタージュ

<材料>各4人分

- じゃが芋……………1個(約100g)
- カリフラワー……………約150g
- ねぎ……………1本(約50g)
- だし汁……………500cc
- 味噌……………大さじ1
- 万能ねぎの小口切り 少量



<作り方>

- 1 材料を下ごしらえし、適当な大きさに切る。
- 2 すーぶじまんの上容器に具材、だし汁を入れてセットし、**スープ1**のボタンを押す。  
 出来上がったら味噌を溶き入れ、器に盛り付ける。万能ねぎの小口切りを散らす。