

68 kcal



**ヘルシーポイント**

かぼちゃやにんじんには皮膚や粘膜を強くして風邪予防やがん予防、美肌によいとされるカロテンやビタミンA、Eがたくさん含まれています。これらのビタミンは脂溶性なので、出来上がりにバターを少量加えることで吸収率がぐ〜んとアップします。

## かぼちゃとにんじんのポタージュ

<材料>各4人分

- かぼちゃ……………150g
- にんじん……………小1本(約100g)
- 玉ねぎ……………1/4個(約50g)
- コンソメスープ……………500cc
- 牛乳……………100cc ●バター……………小さじ1
- 塩、コショウ 少々
- 【お好み】生クリーム少量  
浮き身にクルトン、パセリなど



フィルタ



ボタン

<作り方>

- 1 材料の下ごしらえをする。  
かぼちゃとにんじん、玉ねぎは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 出来上がったらバター、牛乳を入れ、塩、コショウをして味を調べ、器に盛り付ける。

お好みで生クリーム少量を加え、クルトンやパセリをのせる。

50 kcal



**ヘルシーポイント**

ブロッコリーにはカロテン、ビタミンA、Cが豊富に含まれている他、免疫力を上げるとして注目のスルフォラファンが多く含まれています。風邪予防、美肌、がん予防のためにぜひ取り入れたい野菜です。

## ブロッコリーのポタージュ

<材料>各4人分

- ブロッコリー……………200g
- 玉ねぎ……………1/2個(約100g)
- 食パン……………薄切り1枚
- コンソメスープ……………500cc
- 塩、コショウ 少々



フィルタ



ボタン

<作り方>

- 1 ブロッコリーは洗って小房に分け、玉ねぎは適当な大きさにザク切りにする。  
食パンは周りを切り落として大きくちぎる。周りの耳は小さく切ってオーブントースターでカリッと焼いておく。
- 2 すーぶじまんの上容器に1の具材、スープを入れてセットし、**スープ1**のボタンを押す。
- 3 出来上がったら塩とコショウで調味し、器に盛り付ける。  
真ん中に食パンの耳で作ったクルトンをのせる。

70 kcal



ヘルシーポイント

とうもろこしの主成分は澱粉ですが、肌を守るカロテンやビタミンA、E、B類なども含まれています。とうもろこしの甘みと卵がよく合っている味を出してくれるスープです。卵を入れない時は、具にじゃが芋を少量使うと適度なとろみが出ます。

## 卵入り コーンクリームスープ

<材料>各4人分

- とうもろこし(生)……200g(又はコーン缶)
  - 玉ねぎ……1/4個(約50g)
  - チキンスープ……500cc
  - 卵……1個
  - 塩、コショウ
- 【お好み】青みに万能ねぎの小口切り



<作り方>

- 1 とうもろこしは包丁で削り、玉ねぎは皮をむいて、ザクザク切る。
  - 2 すーぶじまんの上容器に卵以外の具材、スープを入れてセットし、**スープ1**のボタンを押す。
  - 3 出来上がったら塩、コショウで調味し、溶き卵を少しづつ回し入れる。すぐに厚手の蓋をしてスープじまん本体のヒーターにのせて2~3分保温し、(※**ボタンは押さない**)器に盛り付ける
- お好みで万能ねぎの小口切りなどを散らす。

56 kcal



ヘルシーポイント

豆にはサポニン、トマトには赤い色素のリコピンがたっぷり含まれているため、体内で活性酸素が増えるのをストップして動脈硬化などの生活習慣病を予防してくれます。塩だけでとても優しい味のスープになります。

## インゲンとトマトの ポタージュ

<材料>各4人分

- インゲン豆(乾燥)……50g  
(または、ささげ豆など)
  - トマト(完熟)……大1個(約200g)
  - 玉ねぎ……1/4個●(約50g)
  - コンソメスープ……300cc
  - 塩 少々
- 青みにバセリなど 少々



<作り方>

- 1 インゲン豆は4~5時間水に浸けて戻す。玉ねぎは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 出来上がったら上容器の具と下容器のスープをボウルなどで混ぜあわせ、塩少々で調味し、器に盛り付けて青みを飾る。

※乾燥豆がない場合は、ドライパックのものを使用してもかまわない。(使用する場合は100g必要)