

80 kcal



**ヘルシーポイント**

ごぼうにはイヌリン、リグニンといった食物繊維が豊富に含まれているので、おなかの調子を整えるのに役立ちます。蠕動運動が弱くなって便秘がちな高齢者の方にもおすすめです。また、ごぼうのアクは抗酸化作用のあるポリフェノールの一種なので水に長くさらしたりしないようにしましょう。

## ごぼうのポタージュ

<材料>各4人分

- ごぼう……………2本(約200g)
- 玉ねぎ……………1/2個(約100g)
- ご飯……………50g
- コンソメスープ……………500cc
- 牛乳……………100cc
- 塩、コショウ 少々

【お好み】生クリーム少量、万能ねぎの小口切り少々



フィルタ



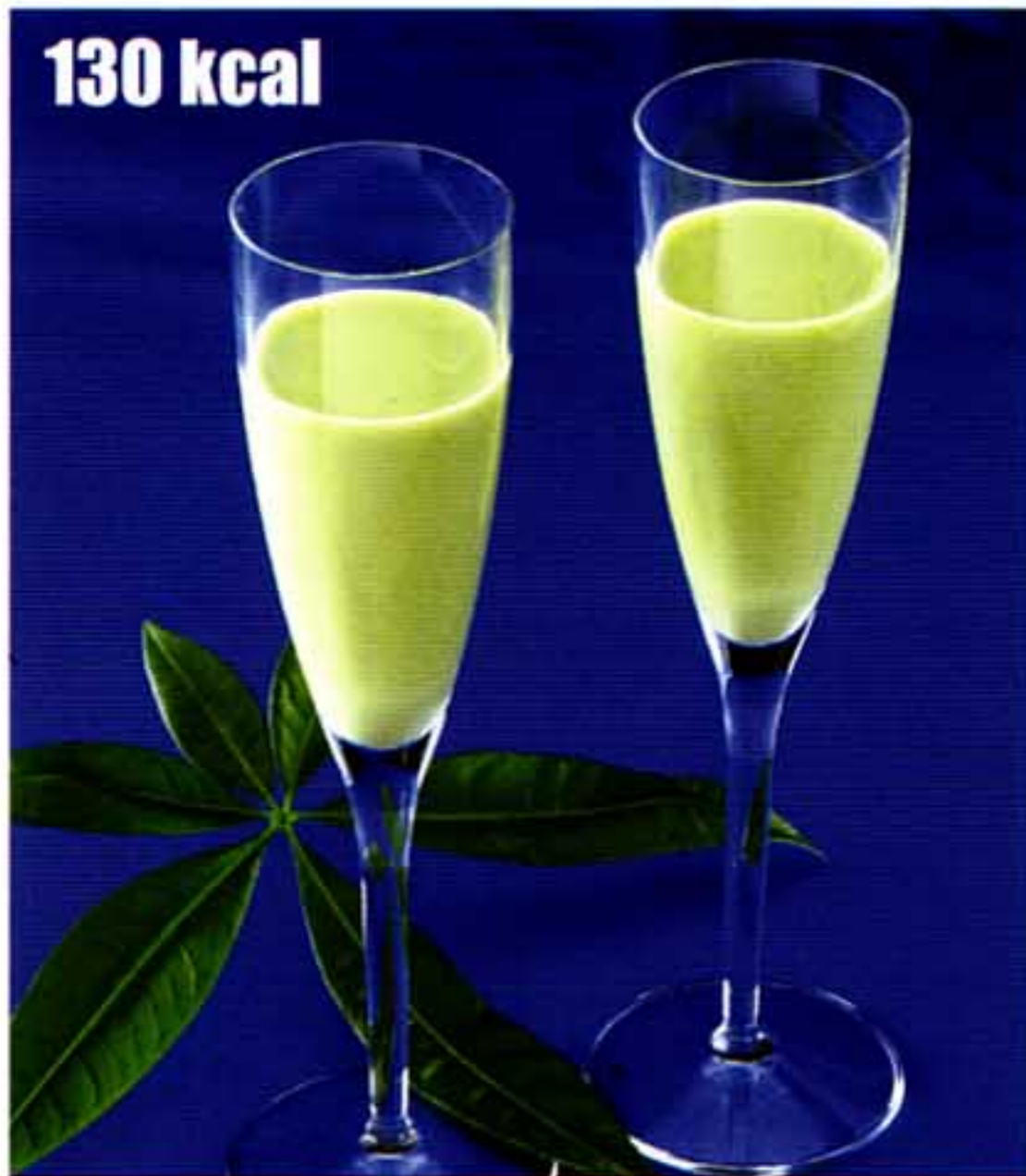
ボタン

<作り方>

- 1 ごぼうは皮をタワシで洗い、玉ねぎとともに適当な大きさに切る。
- 2 すーぷ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、塩とコショウで調味し、器に盛り付ける。

お好みに生クリーム少量を回しかけ、万能ねぎの小口切りをのせる。

130 kcal



**ヘルシーポイント**

グリーンピースには糖質代謝やたんぱく質代謝などがスムーズに行われるように働いてくれるビタミンB群が含まれているので、疲労回復にも役立ちます。

## グリーンピースのポタージュ

<材料>各4人分

- グリーンピース(生または冷凍)……………250g
- 玉ねぎ……………1/4個(約50g)
- 食パン……………薄切り1/2枚
- チキンスープ……………500cc
- 生クリーム……………50cc
- 塩、コショウ 少々



フィルタ



ボタン

<作り方>

- 1 グリーンピースは生なら、さやから出す。玉ねぎはザク切りにする。食パンは耳を除き適当な大きさにちぎる。
- 2 すーぷじまんの上容器に具材、ちぎった食パン、スープを入れてセットし、**スープ1**のボタンを押す。
- 3 出来上がったら生クリーム、塩、コショウをして調味し、器に盛り付ける。

※パンの耳は小さく切り、オーブントースターで焼いてクルトンを作り、上にのせてもよい。

93 kcal



**ヘルシーポイント**

さつまいもはビタミンCや食物繊維が多く、美容食のひとつです。一方、りんごには食物繊維のペクチンや血圧のバランスを整えるカリウムが豊富に含まれています。乳幼児の離乳食にも使えるやさしい味のスープです。

いも  
**さつまいもとりんごのポタージュ**

<材料>各4人分

- さつまいも……小1本(約200g)
- りんご……1個(約200g)
- 水……500cc
- 塩 ほんの少々
- 飾りにリンゴの皮 少量



<作り方>

- 1 さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切り、さつ、と水洗いする。りんごは皮をむいて芋同様に切る。
- 2 すーぶじまんの上容器に具材、水を入れてセットし、**スープ1**のボタンを押す。
- 3 出来上がったら塩少々で味を整え、器に盛り付ける。リンゴの皮の千切りを飾る。

50 kcal



**ヘルシーポイント**

夏野菜には強い紫外線から体を守ってくれる成分(抗酸化作用のある成分)がたくさん含まれています。中途半端に残っている様々な野菜を全部スープにして丸ごと栄養をいただきましょう。あっさりしているので高齢者の方にも喜ばれます。

**夏野菜のポタージュ**

<材料>各4人分

- 茄子……2本 ●ズッキーニ……1/2本
- インゲン……10本 ●にんにく……1片
- 玉ねぎ……1/4個
- 合計で約300g
- コンソメスープ……500cc
- 塩、醤油、コショウ 少々
- ナスの皮 少々 炒める油 適量 青シソの千切り 少々



<作り方>

- 1 ナスは皮をむき、適当な大きさに切って塩水にさらす。ズッキーニ、にんにく、玉ねぎも適当な大きさに切っておく。
- 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。茄子の皮は水気を拭いて細かく刻み、さっと炒める。
- 3 出来上がったら塩、醤油、コショウで調味し、器に盛り付ける。茄子の皮を散らし、青シソの千切りをのせる。  
※冷たくする場合は少し薄味に仕上げてください。