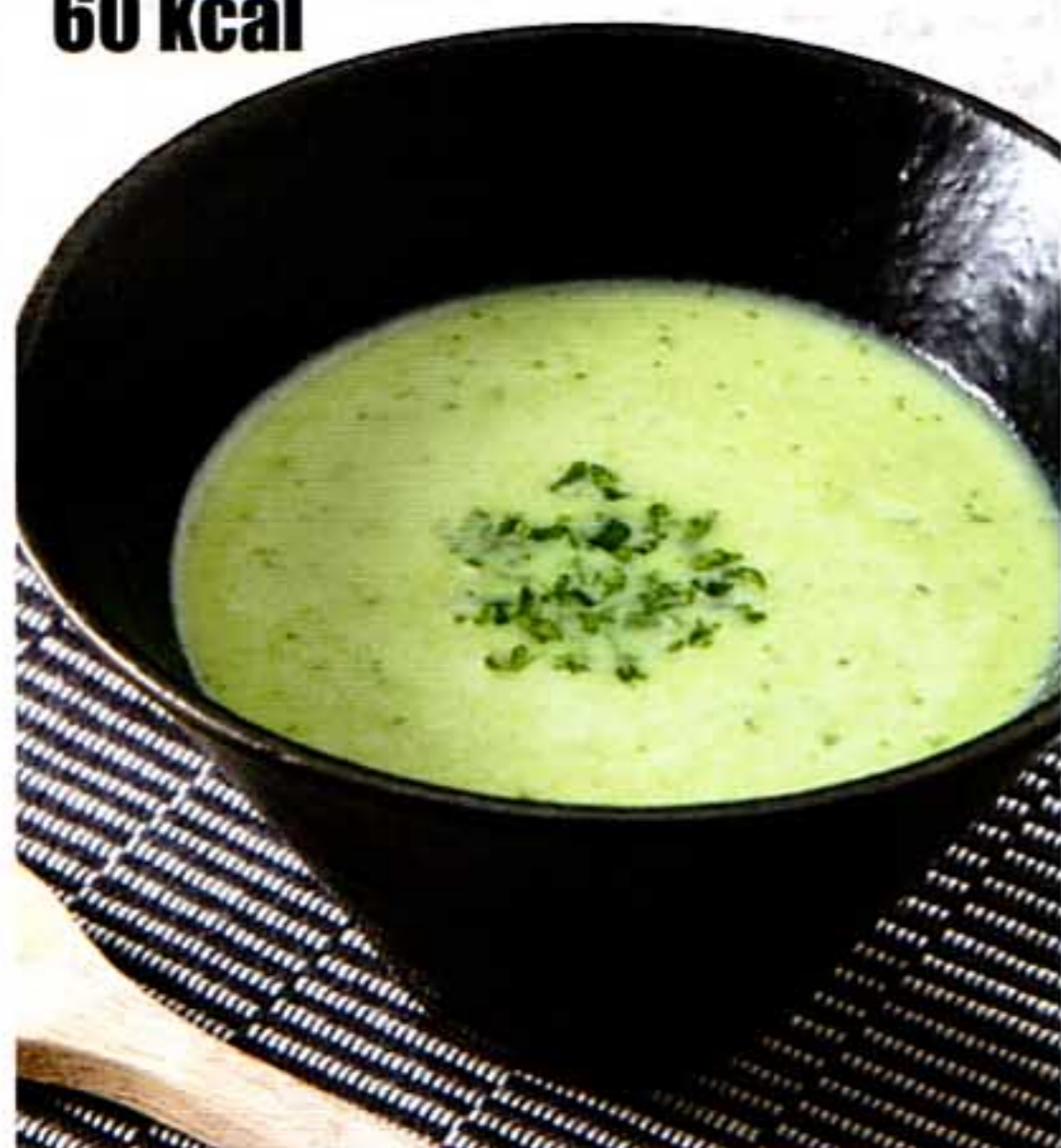


60 kcal



ヘルシーポイント

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が多く含まれています。イソフラボ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……………500cc ●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



フィルタ



ボタン



豆乳

<作り方>

- 1 野菜はそれぞれ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 出来上がったら上容器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。

45 kcal



ヘルシーポイント

レバーはなんといっても栄養の宝庫です。少量ずつでもこまめに摂りたい食材なのでスープなどにすると無理なく摂れます。食が細くなった高齢者の方にもおすすめです。

レバースープ

<材料>各4人分

- レバー(豚、ウシ、鶏など)……………100g
(薄い塩水、牛乳適量)
- 玉ねぎ……………1/2個(約100g)
- セロリ……………約10cm(あればセロリの柔らかい葉も少量)
- コンソメスープ……………300cc
- 牛乳……………50cc ●塩、コショウ 少々
- 【お好み】生クリーム少量、パセリまたは万能ねぎ少量



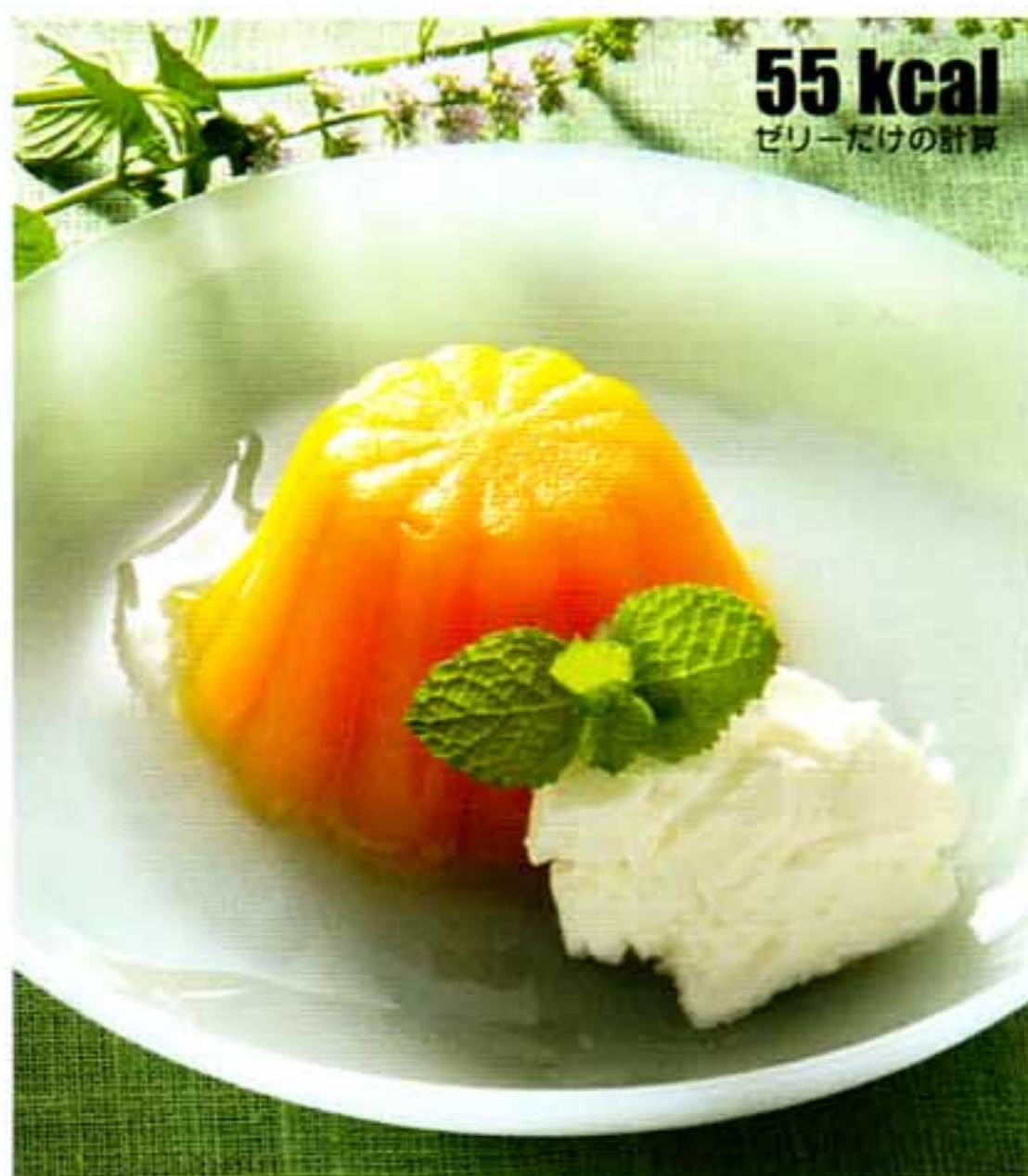
フィルタ



ボタン

<作り方>

- 1 レバーは薄く切って薄い塩水で洗い、水気を切って牛乳に5～6分浸す。玉ねぎとセロリはザク切りにする。
- 2 すーぷじまんの上容器に汁気を除いたレバー、材料、コンソメ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、塩、コショウを加えて味を調え、器に盛り付ける。お好みで生クリームを少量加え、パセリみじん(又は万能ねぎの小口切り)を散らす。



55 kcal
ゼリーだけの計算

にんじんと りんごのゼリー

<材料>各4人分 ゼリー型4個分

- にんじん……………50g
- りんご……………1/2個(約100g)
- 水……………300cc
- ハチミツ……………大さじ2
- ゼラチン(板または粉)……………6g
- レモン汁 少々
- 【お好み】ヨーグルト 飾りにミントなど

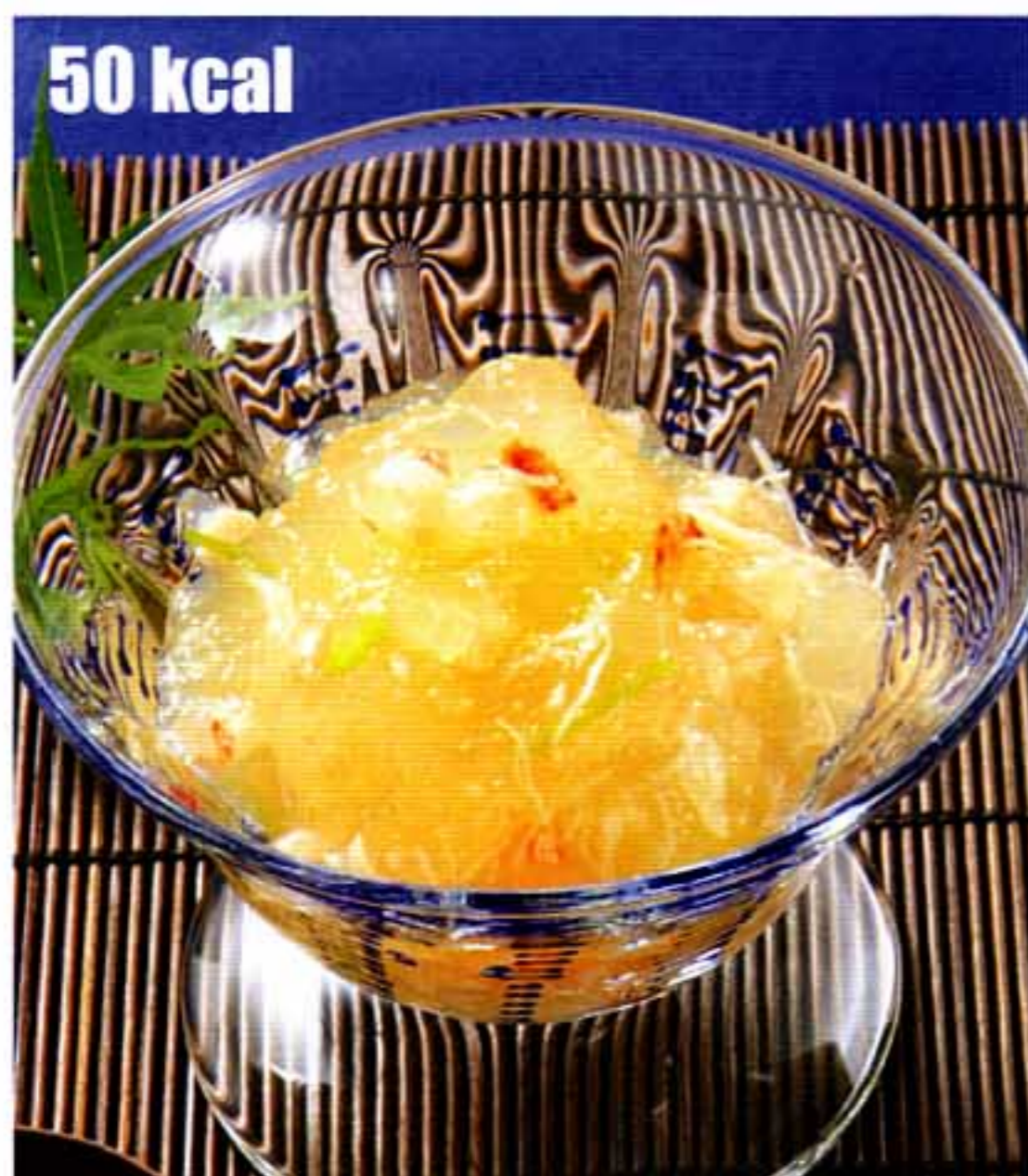


<作り方>

- 1 にんじんは皮をむきうす切りにし、りんごは皮をむいて、適当な大きさに切る。板ゼラチンはたっぷりの冷水につけて戻し、ふやけたらぎゅっと水気をしぼる。
(粉ゼラチンの場合は約大さじ1の水に振り入れてふやかす)
- 2 すーぶじまん上容器ににんじん、りんご、水を入れてセットし、**スープ1**のボタンを押す。
- 3 出来上がったらハチミツ、ゼラチンを入れてかき混ぜ、溶かす。あら熱がとれたらレモン汁を加え、ゼリー型に流して冷やし固める。
- 4 ゼリーが固まったら型から出して皿に盛り付け、ミント等を飾る。好みにヨーグルトなどを添えてもよい。

ヘルシーポイント

にんじんはカロテン、ビタミンAが多く、皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあります。また、りんごはペクチンが多く、おなかの調子を整える食材です。



50 kcal

とうがんとカニの スープゼリー寄せ

<材料>各4人分

- とうがん……………300g
- カニ(缶)……………小1缶(80g)
- だし汁(昆布と鰹節)……………500cc
- 薄口醤油、みりん……………各大さじ1
- ゼラチン(板または粉)……………15g
- 【お好み】ミツ葉などの青み



<作り方>

- 1 とうがんは皮と種を除いてザク切りにする。板ゼラチンはたっぷりの冷水に漬け、ふやけたら水気をぎゅっと絞る。カニは缶を開けて取り出し、ほぐしておく。
- 2 すーぶじまん上容器にとうがん、だし汁、みりんを入れてセットし、**スープ1**のボタンを押す。
- 3 出来上がったら薄口醤油、ゼラチン、カニ、青みを加え、あら熱がとれたらバットなどに移し、冷やし固める。
- 4 固まったらスプーンなどですくって器に盛り付ける。

ヘルシーポイント

とうがんはむくみを除いて体調を整えてくれる食材です。良質なたんぱく質を多く含むカニとゼラチンを使い、高齢者の方にも食べやすくしました。