

120 kcal



大豆と鮭のポタージュ

<材料>各4人分

- 大豆(乾燥)……………70g
またはドライパック缶を1缶(約120g)
- 塩鮭(甘口タイプ)……………2切れ(約120g)
- 長ねぎ……………1/2本(約50g)
- だし汁(昆布とカツオ節)……………500cc
- 醤油又は味噌 少々



<作り方>

- 1 大豆は多めの水に7~8時間漬けて戻す。(缶詰ならそのまま)
塩鮭は皮と骨を除く。
長ねぎはぶつ切りにする。
- 2 すーぶじまん上容器に具材とだし汁を入れてセットし**スープ1**のボタンを押す。
- 3 出来上がったら醤油、又は味噌少々で調味し、器に盛り付ける。

ヘルシーポイント

大豆には良質な植物性たんぱく質や抗酸化作用のあるビタミンEなどの他に、骨粗鬆症予防に効果があるとされるイソフラボン、脳の働きをよくするレシチンなどが多く含まれています。また、鮭には動物性たんぱく質の他に脳の働きをよくするDHA、血流の改善に効果のあるEPA、そして強力な抗酸化作用のあるアスタキサンチンが豊富に含まれています。

レシピ作成

管理栄養士
サプリメントアドバイザー
(日本サプリメントアドバイザー認定機構)

橋本 ヨシイ

アシスタント:橋本 知子
テーブルコーディネーター

現代栄養学をベースに薬膳の考えも取り入れながら食品添加物などの安全を考えた「ヘルシー料理」をモットーとしている。特に季節の食材、日本の伝統料理を大事

にし、さらにそれぞれの食材のもつ健康パワーを生かす料理を得意とする。また、一般的に人気のある料理やデザートを大きくカロリーダウンさせたもの、各種のハーブを使った料理も多い。現在、福島中央テレビに週1回(水曜日)生番組で出演し、健康料理を実演中。郡山市生活課、消費生活センター、各公民館を始め、福島県内の市町村の講師、及び学校、幼稚園、JA、電力会社、その他の講師や個別にダイエット指導等様々な食事相談なども受けている。



97 kcal



ヘルシーポイント

トマトがたっぷりなのでカロテンやリコピンがたくさん期待できます。それらの色素には強い抗酸化作用があり、強い紫外線のダメージから私達の体を守る働きがあります。外遊びが多く、日光にあたる機会の多い幼児にもおすすめです。茹でたマカロニ以外に、スパゲッティ、うどんでもよいでしょう。

トマトスープ マカロニ添え

<材料> 子ども4人分 (大人なら2人分)

- 玉ねぎ……1/4個 (約50g)
- セロリ……約10cm ●マカロニ………50g
- ミニトマト………500g
またはトマト (完熟) 大2個 (約500g)
- チキンスープ………100cc
- 塩、オリーブ油 少々 (大人用には黒コショウ少々)
- 青みにイタリアンパセリなど 少量



<作り方>

- 1 玉ねぎ、セロリは1cm角に切る。ミニトマトはヘタを除いて熱湯に入れ、すぐ水にとって皮を除く。(完熟トマトの場合は皮を湯むきしてザク切りにする) マカロニは柔らかめに茹でる。
- 2 すーぶじまん上容器に具材とスープを入れてセットし、**スープ2**のボタンを押す。
- 3 出来上がったら上容器の具を下容器に入れて混ぜ合わせ、塩少々とオリーブ油少量で調味し、器に盛り付ける。茹でたマカロニを加え、青みを飾る。(※スープは冷やしてもおいしく食べられる)

110 kcal



ヘルシーポイント

野菜と肉、豆と一緒に摂取することができる“食べるスープ”として、栄養的にも優れた1品です。

簡単・ミネストローネ

<材料> 各4人分

- 牛肉………100g ●ベーコン………1枚
- にんじん………1/2本 ●玉ねぎ………1/2個
- にんにく………1片 ●セロリ………1/2本
- ミックス豆ドライパック (缶又は袋) ……50g
- コンソメスープ………300cc
- トマト缶 (カットタイプ) ……1缶
- 塩、コショウ 少々
- 粉チーズ、パセリみじん 少々



<作り方>

- 1 にんじん、玉ねぎは皮をむいて適当な大きさに切り、それぞれ材料の下ごしらえをする。ベーコンはさっと熱湯をかけ、他の材料とともに適当な大きさに切る。
- 2 すーぶじまん上容器に豆以外の材料、スープ、トマト缶を入れてセットし、**スープ2**のスイッチを入れる。
- 3 出来上がったら上容器の具と豆を下容器に入れて混ぜ合わせ、塩とコショウで調味して器に盛り付け、粉チーズとパセリみじんを振りかける。

すーぶじまんで作るよさは材料を細かく切ったり、炒めたりしなくてもよいことです。