



## 【副菜】（汁物—1） わかめとレタスのスープ

### 【材料】（4人分）

わかめ（乾）・・・・・・・・・・4g  
 レタス・・・・・・・・・・100g  
 帆立貝（水煮缶）・・・・・・・・40g  
 水・・・・・・・・・・600g  
 鶏がらスープの素小さじ2（4g）  
 ④酒・・・・・・・・・・大さじ1  
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/6  
 いりごま（白）・・・・・・・・小さじ1

### 【作り方】

- ① わかめはは水でもどす。
- ② レタスは一口大にちぎる。
- ③ 鍋に水を入れ④を煮立て、帆立貝（身と汁）を加え、①、②を入れさっと煮る。
- ④ 盛り付けし、いりごまをふる。

### 【一人分栄養価】

エネルギー： 23Kcal      たんぱく質： 2.8g  
 脂 質      ： 0.4g      カルシウム： 29mg      食塩相当量： 1.2g

## 【副菜】（汁物—2） もずくのかき玉汁

### 【材料】（4人分）

もずく・・・・・・・・・・100g  
 卵・・・・・・・・・・1個（60g）  
 ねぎ・・・・・・・・・・40g  
 いりごま・・・・・・・・・・小さじ2  
 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ2  
 水・・・・・・・・・・20cc  
 ④顆粒チキンスープ・・小さじ2  
 米酢・・・・・・・・・・大さじ1と1/3  
 酒・・・・・・・・・・大さじ1  
 しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1  
 水・・・・・・・・・・3カップ

### 【作り方】

- ① もずくは、洗って4センチに切り、水を切っておく。
- ② 卵は溶きほぐす。
- ③ ねぎは、小口切りにする。
- ④ 鍋に水3カップを入れて煮立て、④を加え、さらに、もずくを入れ、約1分間煮る。
- ⑤ 片栗粉を水で溶き、④に加える。よく混ぜてとろみをつけ、②、③といりごまを加え、火を止める。

### 【一人分栄養価】

エネルギー： 52Kcal      たんぱく質： 2.9g  
 脂 質      ： 2.3g      カルシウム： 36mg      食塩相当量： 1.2g

## 【副菜】(汁物-3) れんこんのスープ

### 【材料】(4人分)

れんこん・・・・・・・・・・300g  
 ベーコン・・・・・・・・・・1枚(20g)  
 しょうが(みじん切り)  
 ・・・・・・・・・・1かけ(10g)  
 サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1

④ { 鶏がらスープの素  
 ・・・・・・・・・・小さじ2(4g)  
 水・・・・・・・・・・600cc  
 酒・・・・・・・・・・大さじ1  
 塩・こしょう・・・・・・・・少々  
 粗挽き黒こしょう・・・・・・・・少々

### 【一人分栄養価】

エネルギー： 86Kcal  
 たんぱく質： 2.3g  
 脂 質： 3.3g  
 カルシウム： 15mg  
 食塩相当量： 0.7g

### 【作り方】

- ① れんこんは皮をむき、半分をすりおろし、残りを袋に入れて粗くたたく。
- ② 鍋に油としょうがを入れ火にかけ、細切りベーコンを加えて炒める。
- ③ 香りが出たら、砕いたれんこんを加えいためる。
- ④ 油がまわったら、鶏がらスープを加え、ひと煮立ちしたところで残りのすりおろしたれんこんを汁ごと加えて5分煮る。
- ⑤ 酒・塩・こしょうで味を調える。器に盛り中央に黒こしょうをふりかける。

## 【副菜】(汁物-4) 雷 汁

### 【材料】(4人分)

木綿豆腐・・・・・・・・・・120g  
 ごぼう・・・・・・・・・・60g  
 にんじん・・・・・・・・・・40g  
 ごま油・・・・・・・・・・小さじ2  
 こねぎ・・・・・・・・・・10g  
 だし汁・・・・・・・・・・700g  
 味噌・・・・・・・・・・大さじ2

### 【一人分栄養価】

エネルギー： 79Kcal  
 たんぱく質： 4.2g  
 脂 質： 4.2g  
 カルシウム： 67mg  
 食塩相当量： 1.1g

### 【作り方】

- ① 豆腐はふきんに包んで水切りをしておく。
- ② ごぼうはさがきにして、水に放してからざるに上げ、水気を切っておく。にんじんはせん切りにする。
- ③ 厚手のなべに、ごま油をじゅうぶんに熱し、一度なべ底をぬれぶきんに当てて落ち着かせる。①の豆腐をくずして加え、強火でいりつけ、水分をとばす。
- ④ ③にだし汁を入れ、にんじんとごぼうを加えて煮る。にんじんが柔らかくなったら味噌を溶き入れ、碗に入れ、小口切りにした小ねぎを散らす。