

教えて / みんなのうちのごはん

今月のテーマ

あったかスープレシピ

冬に向けて寒くなる季節ですね。体がほかほか温まるスープレシピをご紹介します。

材料(4人分)

豚ひき肉…200g 水…4カップ  
しょうゆ…大さじ1 オイスターソース…大さじ1  
おろししょうが…小さじ1 鶏ガラスープ…大さじ1/2  
レタス…3枚 塩こしょう…適量  
卵…1個 水溶き片栗粉…小さじ2  
細ねぎ…2本 (同量の水で溶いたもの)

作り方

- 1 豚ひき肉にしょうゆとすりおろししょうがを加えよく混ぜ、耐熱皿に入れレンジで2~3分加熱する。レタスは適当な大きさにちぎる。細ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋に水、オイスターソース、鶏ガラスープを加え火にかけ、①の豚ひき肉を加え、ひと煮立ちさせる。
- 3 ②にレタス、水溶き片栗粉を加えさっと煮、溶き卵を入れ細ねぎをふりかけ、塩こしょうで味をととのえる。

そぼろレタスープ

Time 参考調理時間:約15分 Kcal 1人あたり:約157kcal



恵那市 enoさん  
しめじやスライス椎茸、にんじんなど入れてアレンジできます。

産直豚 パラパラミンチ 凍 500g  
本体価格 658円  
税込価格 710円



材料(4人分)

緑豆春雨…30g  
にんじん…1/2本  
たまねぎ…1/2個  
青梗菜…1株  
野菜 ぶなしめじ…1株  
豆もやし…1/2袋  
ニラ…2本  
ロースハム…5枚  
水…4カップ  
鶏ガラスープの素…大さじ1と1/2  
塩こしょう…適量  
ごま油…大さじ1  
ごま…小さじ1/2

作り方

- 1 緑豆春雨は熱湯でもどし、適当な大きさに切る。
- 2 にんじんは細切り、たまねぎは薄切り、青梗菜、ニラ、ハムは食べやすい大きさに、しめじは食べやすい大きさにほぐす。
- 3 鍋に水、鶏ガラスープの素を入れ沸かし、にんじん、たまねぎ、青梗菜を入れ、火がとおったら残りの野菜、ハム、春雨を入れひと煮立ちさせる。
- 4 塩こしょうで味をととのえ、器によそい、ごま油をたらしごまをふる。

野菜たっぷり春雨スープ

Time 参考調理時間:約15分 Kcal 1人あたり:約120kcal



関ヶ原町 月見さん  
野菜がたっぷりとれます。

ミニパック緑豆春雨 (ブロックタイプ) 160g (40g×4)  
本体価格 198円  
税込価格 213円



チゲスープ

Time 参考調理時間:約15分 Kcal 1人あたり:約293kcal



大野町 よっしーさん  
最後にうどんを加えると、チゲうどんになります！

材料(4人分)

豚肉…200g  
キムチ…150g  
ニラ…2束  
卵…4個  
トポギ…50g  
水…4カップ  
料理酒…大さじ2  
赤みそ…大さじ2  
スープ コチュジャン…大さじ1  
鶏ガラスープ…小さじ1  
すりおろしにんにく…小さじ1  
塩…適量  
ごま油…大さじ1

作り方

- 1 豚肉、ニラは食べやすい大きさに切る。トポギは2分下茹でする。
- 2 鍋に水を入れ沸かし、スープの調味料をすべて入れ、ひと煮立ちしたら、豚肉を入れ火がとおったらアクをとり、ニラ、キムチ、卵、トポギを加える。
- 3 卵に火がとおったら、塩で味をととのえ、ごま油をたらす。

チヨン 全さんのキムチ 蔵 280g  
本体価格 380円  
税込価格 410円



白い味噌汁

Time 参考調理時間:約15分 Kcal 1人あたり:約91kcal



土岐市 KATOさん  
これで副菜の小鉢の野菜の量(1人前85g)がとれます。野菜はその時あるものでOK!

材料(4人分)

キャベツ…100g  
ブロッコリー…100g  
にんじん…50g  
ぶなしめじ…50g  
長ねぎ…1/2本  
牛乳…2カップ  
水…1カップ  
米麹味噌…大さじ2  
トッピング 粉チーズ、七味唐辛子、  
柚子胡椒…適量

作り方

- 1 キャベツは2cmのざく切り、ブロッコリーは小房に分け食べやすい大きさに切る。にんじんは皮をむき半月切り、ぶなしめじは小房に分け、長ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋に水、ブロッコリー、にんじんを入れ中火にかけ、煮立ったらキャベツ、ぶなしめじ、牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。
- 3 ②に長ねぎと味噌を加え、火をとめる(沸騰させない)。好みのトッピングで味をととのえる。

こうじのさくらみそ (米みそ) 1kg  
本体価格 418円  
税込価格 451円

