

季節の汁物

春
spring

ジュリアンスープ



材料 (5人分)

・キャベツ	1枚(50g)	・鶏がらスープ	600ml
・玉葱	1/4個(50g)	・淡口しょうゆ	小さじ1
・人参	25g	・塩・こしょう	少々
・セロリ	15g		
・パセリ	少々		

作り方

- ① キャベツ・玉葱・人参・セロリは繊維にそって細く切る。パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋に鶏がらスープを入れて火にかけ、沸騰したらパセリ以外の具材を加える。
- ③ 具材がやわらかくなったら淡口しょうゆ・塩・こしょうで味をととのえ、パセリを加える。



★Oneポイント★

ジュリアンスープとは、細く千切りにした野菜の入ったスープのことです。
野菜のやさしい味がするスープです。

夏
summer

天の川汁



材料 (5人分)

・鶏肉	50g	・だし汁	600ml
・ゆば	2.5g	・淡口しょうゆ	小さじ2
・そうめん	40g		
・人参	25g		
・オクラ	2本(15g)		

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさ、人参は千切り、オクラは3mm程度の幅に切る。
ゆばは水で戻して食べやすい大きさに切る。
そうめんは半分の長さに折って茹で、ざるにあげる。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、鶏肉・ゆば・人参を入れる。
- ③ 具材がやわらかくなったらオクラを入れてさっと火を通し、淡口しょうゆで味をととのえる。
- ④ 器に①のそうめんと③のすまし汁を入れる。



★Oneポイント★

鶏肉は下茹でしておく、臭みやアクを取ることができます。
そうめんを天の川に、オクラを星☆に見立てています。

秋
autumn

ほっこり芋汁



材料 (4人分)

・里芋	2個(60g)	・だし汁	480ml
・さつま芋	1/3本(60g)	・みそ	小さじ1
・しめじ	1/2パック(40g)		
・こんにゃく	20g		
・ねぎ	1本(10g)		

作り方

- ① 里芋、さつま芋は食べやすい大きさに切る。
しめじは石づきを除き、こんにゃくはアク抜きをして、どちらも食べやすい大きさに切る。
ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、里芋、さつま芋を入れる。
- ③ 沸騰したらしめじ、こんにゃくを加える。
- ④ 具材がやわらかくなったらみそを溶き入れ、ねぎを加える。



★Oneポイント★

里芋、さつま芋が入ったみそ汁です。秋の味覚を楽しむことができます。
お芋がほくほくになっていることと、食べると体が温まることから、【ほっこり芋汁】と名付けました。

冬
winter

のっぺい汁



材料 (5人分)

・里芋	2個(100g)	・だし汁	600ml
・人参	25g	・淡口しょうゆ	小さじ2
・しめじ	1/3パック(25g)	・片栗粉	小さじ2
・ねぎ	2本(15g)		

作り方

- ① 里芋・人参は食べやすい大きさに切る。
しめじは石づきを除き、食べやすい大きさに切る。
ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、里芋・人参を入れる。
- ③ 沸騰したらしめじを加える。
- ④ 具材がやわらかくなったら淡口しょうゆで味をととのえる。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ねぎを加える。



★Oneポイント★

のっぺい汁はとろみがついているのが特徴で、食べると体が温まります。具材はごぼうやれんこん、大根などの他、鶏肉や鮭を入れても良いです。