

栄養バランスにすぐれた 美肌かんたんスープレシピ





はじめに

この冊子は、栄養バランスの整ったスープレシピを紹介するものです。

電子レンジだけで簡単に作れるように管理栄養士が考えたレシピですので是非作ってみてください。

「からだ」と「お肌」の健康のためには、栄養バランスの整った食事、良い睡眠、そして適切なスキンケアが欠かせません。

ちょっとだけ日々の暮らしを工夫してみませんか。

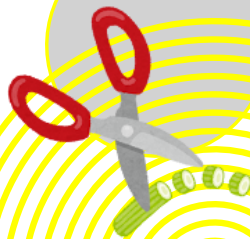


必要な調理器具

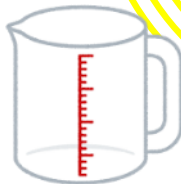
- 電子レンジ、包丁、まな板
- 電子レンジ対応ラーメン調理器(ふた付き)や耐熱ボール(800-1500mlのもの)、家にあるどんぶり、ふたがない場合ポリラップを使用



- キッチンばさみ(包丁がないとき)



- 計量スプーン(大と小が計測できるもの)又はミニ計量カップ(50ml)



- スライサー(根菜類を薄く切るのに使う)



食材のカットの仕方

★野菜を切る前に、流水で汚れを洗い落します。

★レシピによってカットの仕方は変えていないため、一度に5回分カットすることは出来ませんが冷蔵保存が必要です。

★かぼちゃは既にスライスされていて、50g～100gの重さの物を購入してください。使用の場合はレシピの重さより多めで構いません。

●薄く切る食材 玉ねぎ・長ねぎ・にんじん

	包丁	キッチンばさみとスライサー
玉ねぎ	皮を剥き、上下のヘタを切り落としてからスライス。	皮を剥いてからスライサーでスライスし、上下のヘタ付近に近づいてきたらキッチンばさみでヘタを切り落とす。
長ねぎ	青い部分と根を切ってからスライス。	青い部分と根をキッチンばさみで切ってからスライス。
にんじん	上下のヘタを切り落としてから皮を剥かずに円形状などにスライス。	下の根をキッチンばさみで切り落とし皮は剥かずに円形状などにスライス。

●包丁やキッチンばさみで3等分する食材 えのきたけ・豆苗
包丁やキッチンばさみで4等分する食材 小松菜・6Pチーズ
(えのきたけの石突きや豆苗の台座は除いた上でカット。
小松菜の根本を切り落としてからカット。)

●包丁やキッチンバサミで切る 豆腐(2cmほどの正方形)
魚肉ソーセージ(1cm幅)

●手でさく食材 まいたけ

1週間で使用する食材のめやす

作りたいレシピが決まったら、食材の分量と使用回数を()に記入すると全体でどのくらい買えばいいか計算できるよ！



- ・人参 ()本 × ()回 = 中サイズ()本
- ・玉ねぎ ()個 × ()回 = 小サイズ()個
- ・長ねぎ ()本 × ()回 = 太めのサイズ()本
- ・えのきたけ ()袋 × ()回 = ()袋
- ・かぼちゃ ()枚 × ()回 = ()枚

※ 1回で50g又は100g使用のため、1枚あたり50g～100gにスライスされているパックが良い。

- ・豆苗 ()袋 × ()回 = ()袋
- ・鯖の水煮缶 ()個 × ()回 = ()個
- ・鯖の味噌煮缶 ()個 × ()回 = ()個
- ・鰯の水煮缶 ()個 × ()回 = ()個
- ・鰯の味噌煮缶 ()個 × ()回 = ()個
- ・秋刀魚の味噌煮缶 ()個 × ()回 = ()個
- ・鶏ささみ缶 ()個 × ()回 = ()個
- ・大豆の水煮 ()袋 × ()回 = ()袋
- ・無調整豆乳 ()本 × ()回 = ()本
- ・トマトペースト ()パック × ()回 = ()パック
- ・木綿豆腐 ()パック × ()回 = ()パック
- ・6Pチーズ ()個 × 1/6 = ()パック
- ・魚肉ソーセージ ()本 × 1/4 = ()パック
- ・コンソメ顆粒 1袋
- ・鶏がらだし 1袋
- ・カレー粉 1パック
- ・にんにくチューブ 1本
- ・生姜チューブ 1本

※コンソメ、鶏がらだし、カレー粉は使う料理を選択する場合に購入すること。

食材の保存について

- ★ 未開封の缶詰めや常温保存の可能なパウチ商品以外は冷蔵保存を推奨します。野菜を常温保存する場合、直射日光を避け、涼しい場所にて保管してください。
食材の傷みが見られた場合は使用を控え、新たに購入しましょう。

魚肉ソーセージを使ったレシピの注意点

- ★市販の魚肉ソーセージの多くはカルシウムが添加されていますので、こちらを使用するレシピ(番号9.10)を使う場合は、カルシウムの過剰摂取が気になる方は、その日の他の食事で牛乳やヨーグルト、小魚などを控えても良いでしょう。



1. 鰯の味噌スープ



【食材】

長ねぎ 1/10本(10g)
玉ねぎ 1/10個(10g)
にんじん 1/5本(30g)
えのきたけ 1/2袋(50g)
豆苗 1/2袋(50g)
かぼちゃ1～2枚(約100g)
鰯の味噌煮缶 1～2缶(170g)
A [にんにくチューブ 小さじ1
生姜チューブ 小さじ1
鶏がらだし 小さじ1
水 200ml

【作り方】

1. カットした野菜、きのこを耐熱の容器に入れ水を大さじ1振りかけたらラップをふんわりかける。そして電子レンジ600Wで6分温めます。
2. 加熱をした1. にAと水200mlを入れかき混ぜたら、鰯の味噌煮缶をそのまま入れ電子レンジ600Wで4分温めます。

★レンジの時間は目安です。材料の様子をみて調節してください。



材料



できあがり



主食がごはん(150g)の場合

エネルギー
664kcal

たんぱく質
38.8g

脂質
18.2g

食物繊維総量
10.3g

食塩相当量
2.9g

GABA
0.103g

PFCバランス(%エネルギー)
たんぱく質 18.6 脂質 21.1 炭水化物 60.3

主食がパン(6枚切り1枚)の場合

エネルギー
579kcal

たんぱく質
40.4g

脂質
20.2g

食物繊維総量
10.6g

食塩相当量
3.6g

GABA
0.103g

PFCバランス(%エネルギー)
たんぱく質 22.4 脂質 27.2 炭水化物 50.4

数値は計算値です。目安とお考え下さい。

2. 秋刀魚の味噌 トマトスープ



【食材】

玉ねぎ 1/10個(10g)
にんじん 1/5本(30g)
えのきたけ 1袋(100g)
豆苗 1/2袋(50g)
かぼちゃ1~2枚(約50g)
秋刀魚の味噌煮缶 1缶(150g)
トマトペースト 3/4パック(150ml)
A [にんにくチューブ 小さじ1
生姜チューブ 小さじ1
鶏がらだし 小さじ1
水 50ml

【作り方】

1. カットした野菜、きのこを耐熱の容器に入れ水を大さじ1振りかけたらラップをふんわりかける。そして電子レンジ600Wで6分温めます。
2. 加熱をした1. にAとトマトペースト、水50mlを入れかき混ぜたら、秋刀魚の味噌煮缶をそのまま入れ電子レンジ600Wで5分温めます。

★レンジの時間は目安です。材料の様子をみて調節してください。



材料



できあがり



主食がごはん(150g)の場合

エネルギー
778kcal

たんぱく質
37.0g

脂質
22.3g

食物繊維総量
17.3g

食塩相当量
2.6g

GABA
0.1115g

PFCバランス(%エネルギー)
たんぱく質 15.9 脂質 23.3 炭水化物 60.8

主食がパン(6枚切り1枚)の場合

エネルギー
693kcal

たんぱく質
38.6g

脂質
24.4g

食物繊維総量
17.6g

食塩相当量
3.3g

GABA
0.1115g

PFCバランス(%エネルギー)
たんぱく質 18.6 脂質 28.6 炭水化物 52.8

3. 大豆の ミネストローネ



【食材】

玉ねぎ 1/10個(10g)
まいたけ 80g(1パック)
小松菜 50g(1と1/2株)
かぼちゃ1~2枚(約50g)
トマトペースト 3/4パック(150ml)
6Pチーズ 3個(50g)
蒸し大豆 50g(1/2パック)
A [にんにくチューブ 小さじ1
コンソメ顆粒 小さじ1弱…※
水 50ml

【作り方】

1. カットした野菜、きのこを耐熱の容器に入れ水を小さじ3振りかけたらラップをふんわりかけます。そして電子レンジ600Wで5分温める。
2. 加熱した1. にAとトマトペースト、水50mlを入れかき混ぜたら、蒸し大豆をそのまま入れ電子レンジ600Wで4分温めます。
3. 加熱した2. に食べやすく切ったチーズを入れ混ぜます。

※すりきりではなく、気持ち少な目にすくってください

★レンジの時間は目安です。材料の様子をみて調節してください。



材料



できあがり



主食がごはん(150g)の場合

エネルギー
705kcal

たんぱく質
32.9g

脂質
19.3g

食物繊維総量
20.3g

食塩相当量
3.2g

イソフラボン
0.05g

PFCバランス(%エネルギー)
たんぱく質 16.5 脂質 22.9 炭水化物 60.6

主食がパン(6枚切り1枚)の場合

エネルギー
620kcal

たんぱく質
34.5g

脂質
21.3g

食物繊維総量
20.5g

食塩相当量
3.9g

イソフラボン
0.05g

PFCバランス(%エネルギー)
たんぱく質 19.7 脂質 28.8 炭水化物 51.5

数値は計算値です。目安とお考え下さい。

4. 鯖のタンメン風 スープ



【食材】

長ねぎ 1/10本(10g)
玉ねぎ 1/10個(10g)
にんじん 1/5本(30g)
えのきたけ4/5袋(80g)
豆苗 1袋(100g)
かぼちゃ1～2枚(約50g)
鯖の水煮缶 9/10缶(180g)
A [にんにくチューブ 小さじ1
 生姜チューブ 小さじ1
 鶏がらだし 小さじ2
水 250ml

【作り方】

1. カットした野菜、きのこを耐熱の容器に入れ水を大さじ振りかけたらラップをふんわりかける。そして電子レンジ600Wで6分温めます。
2. 加熱をした1. にAと水250mlを入れかき混ぜたら、鯖の水煮缶の固形分のみ入れ電子レンジ600Wで4分温めます。

★レンジの時間は目安です。材料の様子をみて調節してください。



材料



できあがり



主食がごはん(150g)の場合

エネルギー
669kcal

たんぱく質
49.0g

脂質
20.6g

食物繊維総量
10.6g

食塩相当量
2.0g

GABA
0.1069g

PFCバランス(%エネルギー)
たんぱく質 23.3 脂質 23.8 炭水化物 52.9

主食がパン(6枚切り1枚)の場合

エネルギー
583kcal

たんぱく質
50.6g

脂質
22.6g

食物繊維総量
10.8g

食塩相当量
2.7g

GABA
0.1069g

PFCバランス(%エネルギー)
たんぱく質 24.7 脂質 30.3 炭水化物 42

5. 鰯のトマト豆乳 スープ



【食材】

玉ねぎ 1/10個(10g)
にんじん 1/15本(10g)
えのきたけ 1/2袋(50g)
豆苗 1/2袋(50g)
かぼちゃ1～2枚(約50g)
鰯の水煮缶 1缶(150g)
トマトペースト 3/4パック(150ml)
無調整豆乳7/10パック(130ml)

A [にんにくチューブ 小さじ1
コンソメ顆粒 小さじ1弱…※

【作り方】

1. カットした野菜、きのこを耐熱の容器に入れ水を大さじ1振りかけたらラップをふんわりかける。そして電子レンジ600Wで5分温めます。
2. 加熱した1. にAとトマトペーストを入れかき混ぜ、鰯の水煮缶の固形分のみ入れ電子レンジ600Wで4分温めます。
3. 加熱した2. に豆乳を入れ混ぜる。

※すりきりではなく、気持ち少な目にすくってください

★レンジの時間は目安です。材料の様子をみて調節してください。



材料



できあがり



主食がごはん(150g)の場合

エネルギー
765kcal

たんぱく質
48.9g

脂質
20.2g

食物繊維総量
15.7g

食塩相当量
2.6g

イソフラボン
0.03g

PFCバランス(%エネルギー)

たんぱく質 21.0 脂質 19.6 炭水化物 59.4

主食がパン(6枚切り1枚)の場合

エネルギー
680kcal

たんぱく質
50.5g

脂質
22.2g

食物繊維総量
16.0g

食塩相当量
3.4g

イソフラボン
0.03g

PFCバランス(%エネルギー)

たんぱく質 24.5 脂質 24.6 炭水化物 50.9

6. 鯖のカレースープ



【食材】

玉ねぎ 1/10個(10g)
にんじん 1/5本(30g)
えのきたけ 1袋(100g)
豆苗 1/2袋(50g)
かぼちゃ1～2枚(約50g)
鯖の水煮缶 約8/10缶(170g)
A にんにくチューブ 小さじ1
生姜チューブ 小さじ1
コンソメ顆粒 小さじ1弱…※
カレー粉 大さじ2/3 (4g)
水 200ml

※すりきりではなく、気持ち
少な目にすくってください

【作り方】

1. カットした野菜、きのこを耐熱の容器そして電子レンジ600Wで5分温める。に入れ水を大さじ1振りかけたらラップをふんわりかけます。
2. 加熱した1. にAと水200mlを入れかき混ぜたら、鯖の水煮缶の固形分のみ入れ電子レンジ600Wで4分温めます。

★レンジの時間は目安です。材料の様子をみて調節してください。



材料



できあがり



主食がごはん(150g)の場合

エネルギー
660kcal

たんぱく質
46.1g

脂質
19.9g

食物繊維総量
11.5g

食塩相当量
2.9g

GABA
0.1115g

PFCバランス(%エネルギー)
たんぱく質 20.3 脂質 23.4 炭水化物 54.3

主食がパン(6枚切り1枚)の場合

エネルギー
575kcal

たんぱく質
47.7g

脂質
21.9g

食物繊維総量
11.7g

食塩相当量
3.7g

GABA
0.1115g

PFCバランス(%エネルギー)
たんぱく質 26.7 脂質 29.8 炭水化物 43.5

7. とりささみと 豆腐のカレー チーズスープ



【食材】

長ねぎ 1/10本(10g)
玉ねぎ 1/10個(10g)
にんじん 1/5本(30g)
小松菜 50g(1と1/2株)
まいたけ 80g(1パック)
6Pチーズ 3個(50g)
とりささみ缶3/7缶(30g)
木綿豆腐 1パック(100g)

A [にんにくチューブ 小さじ1
生姜チューブ 小さじ1
コンソメ顆粒 小さじ1弱…※
カレー粉 大さじ1 (6g)

水 200ml

※すりきりではなく、気持ち
少な目にすくってください

【作り方】

1. カットした野菜、きのこを耐熱の容器に入れ水を大さじ1振りかけたらラップをふんわりかける。そして電子レンジ600Wで4分温める。
2. 加熱をした1. にAと水200mlを入れかき混ぜたら、鶏ささみ缶をそのまま入れ電子レンジ600Wで4分温める。
3. 加熱した2. に切った豆腐とチーズを入れ混ぜる。

★レンジの時間は目安です。材料の様子をみて調節してください。



材料



できあがり



主食がごはん(150g)の場合

エネルギー
515kcal

たんぱく質
30.5g

脂質
14.9g

食物繊維総量
10.6g

食塩相当量
2.3g

イソフラボン
0.03g

PFCバランス(%エネルギー)
たんぱく質 20.7 脂質 23.7 炭水化物 55.6

主食がパン(6枚切り1枚)の場合

エネルギー
430kcal

たんぱく質
32.1g

脂質
16.9g

食物繊維総量
10.8g

食塩相当量
3.0g

イソフラボン
0.03g

PFCバランス(%エネルギー)
たんぱく質 26.3 脂質 32.6 炭水化物 41.1

8. 豆乳のコーン クリームスープ



【食材】

玉ねぎ 1/10個(10g)
にんじん 1/5本(30g)
小松菜 50g(1と1/2株)
まいたけ 80g(1パック)
6Pチーズ 3個(50g)
コーンクリームスープ約1/2パック
(100ml)
とりささみ缶 1缶(70g)
無調整豆乳7/10パック(170ml)
A [にんにくチューブ 小さじ1
コンソメ顆粒 小さじ1弱…※

【作り方】

1. カットした野菜、きのこを耐熱の容器に入れ水を大さじ1振りかけたらラップをふんわりかける。そして電子レンジ600Wで4分温めます。
2. 加熱をした1. にAとコーンクリームスープ、とりささみ缶を入れかき混ぜたら、電子レンジ600Wで4分温めます。
3. 加熱した2. に豆乳、チーズを入れ混ぜます。

※すりきりではなく、気持ち
少な目にすくってください

★レンジの時間は目安です。材料の
様子を見て調節してください。



材料



できあがり



主食がごはん(150g)の場合

エネルギー
663kcal

たんぱく質
46.7g

脂質
22.2g

食物繊維総量
9.1g

食塩相当量
3.7g

イソフラボン
0.04g

PFCバランス(%エネルギー)
たんぱく質 24.8 脂質 27.6 炭水化物 47.6

主食がパン(6枚切り1枚)の場合

エネルギー
577kcal

たんぱく質
48.3g

脂質
24.2g

食物繊維総量
9.4g

食塩相当量
4.4g

イソフラボン
0.04g

PFCバランス(%エネルギー)
たんぱく質 29.5 脂質 34.7 炭水化物 35.8

9. 魚肉ソーセージの ミネストローネ



【食材】

玉ねぎ 1/10個(10g)
えのきたけ 1/2パック(50g)
まいたけ 5/8パック(50g)
豆苗 4/5袋(80g)
かぼちゃ 1~2枚(約100g)
トマトペースト 3/4パック(150ml)
魚肉ソーセージ 1本(70g)
A [にんにくチューブ 小さじ1
コンソメ顆粒 小さじ1弱…※
水 100ml

※すりきりではなく、気持ち
少な目にすくってください

【作り方】

1. カットした野菜、きのこを耐熱の容器に入れ水を大さじ1振りかけたらラップをふんわりかける。そして電子レンジ600Wで7分温めます。
2. 加熱した1. にAとトマトペースト、水100mlを入れかき混ぜたら、切った魚肉ソーセージを入れ電子レンジ600Wで4分温めます。

★レンジの時間は目安です。材料の様子をみて調節してください。



材料



できあがり



主食がごはん(150g)の場合

エネルギー
631kcal

たんぱく質
25.3g

脂質
6.8g

食物繊維総量
18.4g

食塩相当量
2.9g

GABA
0.1089g

PFCバランス(%エネルギー)
たんぱく質 12.5 脂質 8.3 炭水化物 79.2

主食がパン(6枚切り1枚)の場合

エネルギー
546kcal

たんぱく質
26.9g

脂質
8.8g

食物繊維総量
18.7g

食塩相当量
3.7g

GABA
0.1089g

PFCバランス(%エネルギー)
たんぱく質 15.6 脂質 12.8 炭水化物 71.6

10. 魚肉ソーセージ と豆腐のカレー チーズスープ



【食材】

長ねぎ 1/5本(20g)
玉ねぎ 1/10個(10g)
にんじん 1/5本(30g)
小松菜 2株 (60g)
まいたけ 7/8パック(70g)
6Pチーズ 2個(30g)
魚肉ソーセージ 1本(70g)
木綿豆腐 1パック(100g)
A にんにくチューブ 小さじ1
生姜チューブ 小さじ1
コンソメ顆粒 小さじ1弱…※
カレー粉 大さじ1/2 (3g)
水 200ml

※すりきりではなく、気持ち
少な目にすくってください

【作り方】

1. カットした野菜、きのこを耐熱の容器に入れ水を大さじ1振りかけたらラップをふんわりかける。そして電子レンジ600Wで6分温めます。
2. 加熱をした1. にAと水200mlを入れかき混ぜたら、切った魚肉ソーセージを入れ電子レンジ600Wで4分温めます。
3. 加熱した2. に切った豆腐とチーズを入れかき混ぜます。

★レンジの時間は目安です。材料の様子をみて調節してください。



材料



できあがり



主食がごはん(150g)の場合

エネルギー
582kcal

たんぱく質
29.3g

脂質
19.3g

食物繊維総量
9.5g

食塩相当量
3.7g

イソフラボン
0.03g

PFCバランス(%エネルギー)
たんぱく質 17.9 脂質 27.1 炭水化物 55

主食がパン(6枚切り1枚)の場合

エネルギー
497kcal

たんぱく質
30.9g

脂質
21.3g

食物繊維総量
9.8g

食塩相当量
4.4g

イソフラボン
0.03g

PFCバランス(%エネルギー)
たんぱく質 22.2 脂質 35.3 炭水化物 42.5



健康機能研究領域
ヘルスケア食グループ

