

田舎汁

エネルギー94kcal 塩分1.5g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量	下準備
牛蒡	25g	さがき	厚揚げ	80g	油抜きしてさいの目切り
人参	25g	いちょう切り	煮干し	8g	
南瓜	140g	人参より少し大きめ	味噌	小さじ2	
葱	25g	小口切り	だし汁	4カップ	
鶏もも肉	35g	小さめのひと口大			

<作り方>

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② ささがきにした牛蒡は、水につけてあくをとる。
- ③ だし汁で葱以外の材料を煮て、味噌で味を整える。
- ④ 最後に葱を加える。



※南瓜の甘みと牛蒡の香りがとても相性が良く、おいしい味噌汁になります。

※材料は、かたいものから煮て下さい。

雷汁

エネルギー80kcal 塩分1.4g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
牛蒡	25g	さがき	胡麻油	小さじ1
南瓜	120g	厚めに切る	煮干し	4g
生椎茸	40g	細切り	味噌	大さじ1・1/4
木綿豆腐	160g	手でもごく	だし汁	4カップ

<作り方>

- ① ささがきにした牛蒡は、水につけてあくをとる。
- ② 煮干しでだしをとる。
- ③ 鍋に胡麻油を入れ、牛蒡、南瓜、生椎茸を炒める。
- ④ ②の中に手でもぎいた木綿豆腐を入れ、さらに炒める。
- ⑤ 鍋の中にだし汁を加えて煮て、味噌で味付けをする。
- ⑥ 最後に春菊をはなつ。



※材料を炒める胡麻油がおいしい風味を出します。

※豆腐は、包丁で切るよりも、もぎいて炒めたほうがおいしくできます。

※材料を炒めるときの音が、雷に似ていることから雷汁といいます。

豚汁

エネルギー102kcal 塩分1.5g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量	下準備
豚うす肉	40g	ひと口大	厚揚げ	80g	油抜きしてさいの目切り
里芋	120g	ひと口大	こんにゃく	40g	ゆがいており紙切り
牛蒡	25g	さがき	葱	25g	小口切り
人参	25g	いちょう切り	煮干し	4g	
大根	80g	いちょう切り	味噌	大さじ1・1/4	
白菜	80g	ざく切り	だし汁	4カップ	

<作り方>

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 鍋に、だし汁と葱以外の材料を、かたい物から順番に入れ、だし汁で煮る。
- ③ 材料に火が通ったら、味噌で味付けをする。
- ④ 最後に葱を入れる。

※じゃが芋やさつま芋をいれてもおいしいです。

※生姜汁を少し加えると体が温まります。また、風味もです。



団子汁

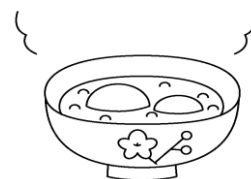
エネルギー165kcal 塩分1.6g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量	下準備
白玉粉	90g		竹輪	20g	輪切り
豆腐	100g		厚揚げ	80g	油抜きしてさいの目切り
牛蒡	25g	さがき	煮干し	4g	
人参	40g	いちょう切り	味噌	大さじ1・1/4	
白菜	80g	ざく切り	だし汁	4カップ	

<作り方>

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 白玉粉に豆腐を混ぜて、耳たぶのかたさの団子にする。
- ③ 鍋に、だし汁、牛蒡、人参、竹輪を入れ煮たてる。
- ④ ③に火が通ったら、白菜、厚揚げ、白玉団子を加える。
- ⑤ 白玉団子が浮き上がってきたら、味噌を入れて味を整える。



※団子を作るとき、豆腐の種類によって水分量が違うので、様子を見ながら混ぜて下さい。

※豆腐の代わりに、水とマッシュした南瓜やじゃが芋をまぜてもおいしいです。

かきたま汁

エネルギー59kcal 塩分1.1g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
大根	25g	せん切り	鰹節	4g
人参	30g	せん切り	塩	小さじ1/2
筍	60g	湯通ししてからせん切り	醤油	小さじ1
干椎茸	4g	水でもどしてせん切り	片栗粉	小さじ1強
葱	25g	小口切り	だし汁	3カップ
卵	2ケ		※干椎茸のもどし汁はだし汁に使用	
だし昆布	4g			

<作り方>

- ① 鰹節とだし昆布でだし汁を作る。
- ② 鍋に、葱以外の材料を入れ、①と干椎茸のもどし汁を入れて煮る。
- ③ 材料に火が通ったら、塩と醤油で味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 卵を溶き、③の中に渦巻き状に流し、葱を入れてからひと煮たちさせる。



※卵は、とろみのついた汁をまわしながら入れると、きれいなむらぐもに仕上がります。
 ※葱の変わりに、みつばや茹でたチンゲンサイなどをいれても、おいしいです。

のっぺい汁

エネルギー72kcal 塩分1.1g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
大根	75g	おり紙切り	だし昆布	4g
人参	40g	おり紙切り	削節	4g
牛蒡	20g	さがき	塩	小さじ1/2
里芋	100g	厚めのいちよう切り	醤油	小さじ1
薄揚げ	20g	油抜きしてせん切り	片栗粉	小さじ1強
鶏肉	40g	細切り	だし汁	4カップ

<作り方>

- ① ささがきにした牛蒡は、水につけてあくをとる。
- ② 鰹節とだし昆布でだし汁を作る。
- ③ 鍋に、だし汁と葱以外の材料を入れて煮る。
- ④ 材料に火が通ったら、塩と醤油で味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

※薄揚げの変わりに、焼き豆腐や木綿豆腐でもおいしいです。
 ※秋には、銀杏をいれると季節が楽しめます。
 ※とろみのある実だくさんの汁ものは、体が温まります。



だし汁

エネルギー18kcal 塩分0.8g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
水	500ml	
だし昆布	2～3g	
煮干し	3～4g	頭は取らずに使用する

＜作り方＞

- ① 鍋に水、だし昆布、煮干しを入れ、30分以上置いておく。
- ② 中火でじっくり火にかけ、沸騰してきたら火を弱めて昆布を取り出す。
- ③ アクを取る。
- ④ 煮干しだけで5分程煮る。

