

# プレママおすすめレシピ ～汁物～

※分量は大人2人分、栄養価は1人分の表記です

野菜は記載のない場合、皮をむいた状態の分量です

## ● かぶのみぞれ汁 ●

<材料>	<分量>
にんじん	30g
厚揚げ豆腐	40g
あさり(水煮)	大さじ2
かぶ(皮つき)	100g
かぶの葉	40g
なめこ	25g
一番だし	1・1/2カップ
A しょうゆ	大さじ1/2
	みりん
塩	ひとつまみ
かたくり粉	小さじ2
水	小さじ2
しょうが(おろし)	適量

<作り方>

- 1 にんじんと厚揚げ豆腐は拍子切りにする。
- 2 あさはむき身と汁をわけておく。
- 3 かぶはすりおろし、かぶの葉は小口切りにする。
- 4 一番だしににんじんを入れて火にかける。にんじんに火がとおったら、あさりのむき身と厚揚げ豆腐、なめこを加える。さっと煮たらあさりの汁、Aの順に加え、味をととのえる。
- 5 4に3を加えてひと煮立ちさせたら、水溶きかたくり粉をまわし入れ、とろみをつける。とろみがついたら、火からおろしお椀に盛りつけ、仕上げにしょうがを添える。

カルシウム  
132mg

鉄  
4.3mg

葉酸  
65μg

鉄分たっぷりメニュー！  
あさりには、鉄分が多く含まれています。水煮を使うと簡単で便利です。  
かぶには、消化を助けてくれる働きがあり、皮ごと使っています。かぶのかわりに大根で作っても美味しくできます！



## ● とろとろスープ ●

<材料>	<分量>
木綿豆腐	100g
モロヘイヤ	20g
オクラ	2本
干しいたけ	2枚
干しいたけの戻し汁	1/2カップ
一番だし	1カップ
A しょうゆ	小さじ1強
	みりん
酒	小さじ2/3
塩	ひとつまみ
いりごま(白)	小さじ2

<作り方>

- 1 木綿豆腐はさいの目切りにする。
- 2 モロヘイヤはさっとゆで、細かく刻む。
- 3 オクラは熱湯でゆで、冷水にとり、あら熱をとったらへたをとり、薄い輪切りにする。
- 4 干しいたけは水で戻し、うす切りにする。
- 5 鍋に一番だしと干しいたけの戻し汁、4を入れ沸騰したら、1とAを加え、味をととのえる。
- 6 器に2と3を盛りつけ、5を静かにそそぎ入れる。

カルシウム  
117mg

鉄  
1mg

葉酸  
53μg

モロヘイヤは、カルシウムや食物繊維が多く含まれています。  
食欲がないときでも、モロヘイヤやオクラのとろみですると食べられます！



# プレママおすすめレシピ ～汁物～

※分量は大人2人分、栄養価は1人分の表記です

野菜は記載のない場合、皮をむいた状態の分量です

## ● 貝だくさんごま味噌汁 ●

<材料>	<分量>
ブロッコリー	40g
ごぼう	40g
にんじん	40g
角こんにゃく	20g
厚揚げ豆腐	40g
万能ねぎ	1本
一番だし	2・1/4カップ
みそ	小さじ2
A 調整豆乳	1/4カップ
白すりごま	大さじ2

<作り方>

- 1 ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、熱湯でさっとゆでる。
- 2 ごぼう、にんじんは乱切りにし、ごぼうは水にさらす。
- 3 厚揚げ豆腐は短冊切り、角こんにゃくは乱切りにする。
- 4 万能ねぎは小口切りにする。
- 5 鍋に一番だしと2を入れ、煮えたら1と3を加える。
- 6 5にみそを溶き入れ、ひと煮立ちしたらAを加える。  
全体になじんだら火を止め、器に盛り、4をちらす。

カルシウム  
205mg

鉄  
2.4mg

葉酸  
93μg

豆乳を加えることでまろやかな風味が増し、少量の味噌でも美味しく食べられ、減塩にもつながります。豆腐や豆乳などの大豆製品には、カルシウムや鉄分が多く含まれています。貝だくさんなので、1品で様々な栄養を摂ることができ、忙しい朝にもぴったりのメニューです！



## ● オクラとえのき茸のすまし汁 ●

<材料>	<分量>
えのき茸	20g
絹ごし豆腐	40g
カットわかめ	1g
オクラ	1本
糸みつば	4本
一番だし	1・1/2カップ
A しょうゆ	小さじ1強
みりん	小さじ2/3
酒	小さじ2/3
塩	ひとつまみ

<作り方>

- 1 えのき茸は2センチ長さ、絹ごし豆腐はさいの目に切る。糸みつばは食べやすい長さに切り、わかめは水でもどしておく。
- 2 オクラは熱湯でゆで、冷水にとって粗熱をとり、食べやすい薄さに切る。
- 3 一番だしに1のえのき茸、わかめを加えて火にかける。ひと煮立ちしたら豆腐を加えて、さっと煮る。
- 4 具材に火が通ったら、Aを加えて味をととのえる。
- 5 お椀に糸みつばとオクラを盛りつけ、4を静かにそそぎ入れる。

カルシウム  
27mg

鉄  
0.4mg

葉酸  
20μg

オクラには、たんぱく質の消化や吸収を助ける働きがあります！そして、つるつるとしたオクラの食感がシンプルなすまし汁を引き立ててくれます。だし汁を効かせることで、薄味でも美味しく食べられます！

