



ごはん

フラスわん(椀)
+ 1

フラスワンコ



でいいこといっぱい❤️

レシピ集



ミネストローネ



トマトはビタミン A、ビタミン C が豊富に含まれています。パンにもよく合うメニューなので、朝ごはんにもおすすめです！大豆の水煮を入れると、たんぱく質をさらにとることができます。なすやかぼちゃ、大根など、季節の野菜をプラスしてもおいしいですよ♪



材料(2人分)

玉ねぎ: 1/4 個
にんじん: 1/4 本
キャベツ: 1 枚
ウインナー: 2 本
しいたけ: 2 個
カットトマト缶: 1/2 缶
サラダ油: 小さじ 1
固形コンソメ: 1/2 個
塩コショウ: 適量
水: 200cc

作り方

1. 玉ねぎ、にんじんは皮をむいて 1 cm 角に切る。キャベツ、ウインナーも 1 cm 角に切る。しいたけは軸をとり、1 cm 角に切る。



1人分あたりの栄養価

エネルギー: 69kcal
たんぱく質: 2.9g
脂質: 2.5g
塩分: 1.1g

2. 鍋にサラダ油を入れて、ウインナーと野菜を入れて炒める。



3. 野菜に火が通ったら、カットトマト缶、水、固形コンソメを入れて煮込む。塩コショウで味を調える。



ばち汁



ばち汁は播州地方の郷土料理です。たけのこや太子ねぎなどを入れてもおいしいですよ。



太子ねぎとたけのこ入りばち汁

材料(2人分)

そうめんばち: 25g
しいたけ: 2個
大根: 50g
にんじん: 1/4本
玉ねぎ: 1/4個
油揚げ: 1/4枚
カットねぎ: 5g
だし汁: 400cc
しょうゆ: 小さじ1

1人分あたりの栄養価

エネルギー: 81kcal
たんぱく質: 3.9g
脂質: 1.2g
塩分: 1.4g

わんポイント

そうめんばちを早くに入れてしまうと、汁を吸ってしまうので、食べる直前に入れましょう。



作り方

- しいたけは軸をとって薄切りにする。大根とにんじんは皮をむいて千切りに、玉ねぎも皮をむいて薄切りにする。油揚げは湯をかけて油抜きをしてから薄切りにする。



- 鍋にだし汁、しいたけ、大根、にんじん、玉ねぎ、油揚げを入れて中火で煮込む。



- 野菜がやわらかくなったらそうめんばちをそのまま入れ、しょうゆで味付けする。器に盛り付け、カットねぎを上のにせる。



豚汁



材料(2人分)

大根: 50g
にんじん: 1/4 本
ごぼう: 1/4 本
板こんにゃく: 1/8 枚
太子ねぎ: 1/4 本
豚肉: 40g
カットねぎ: 5g
太子みそ: 大さじ 1
だし汁: 300cc
サラダ油: 小さじ 1

1人分あたりの栄養価

エネルギー: 92kcal
たんぱく質: 6.7g
脂質: 3.4g
塩分: 1.3g

みその適量は、1人当たり大さじ 1/2 です。これより多くなると、塩分取りすぎになるので気をつけましょう。

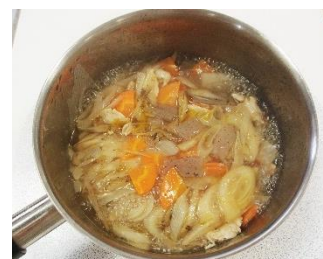


さまざまな食材が入ることで、旨味がアップします！
中に入れる野菜は、玉ねぎや里芋、しいたけなどに変えてもおいしいですよ。季節に応じて変えてみてくださいね。



作り方

1. 大根、にんじんは皮をむいてイチョウ切りにする。ごぼうは皮をむき、ささがきにして、水にさらす。板こんにゃくは短冊切りにする。太子ねぎは斜め薄切りにする。
2. 豚肉は 2 cm幅に切る。
3. 鍋にサラダ油を入れて、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、大根、にんじん、ごぼう、太子ねぎ、こんにゃくを入れてさっと炒める。
4. だし汁を入れて具材がやわらかくなるまで中火で煮込む。火を止めてみそを溶き入れる。器に盛り付け、カットねぎを上のにせる。



じゃがいもポタージュ



じゃがいもをにんじんに変えるとにんじんポタージュに、大根に変えると大根ポタージュになります。入れる野菜は2人で100gを目安に、季節に応じて変えてみてくださいね。



材料(2人分)

じゃがいも: 1個
玉ねぎ: 1/2個
バター: 5g
固形コンソメ: 1/2個
水: 200cc
牛乳: 100cc
黒コショウ: 少々

1人分あたりの栄養価

エネルギー: 110kcal
たんぱく質: 3.0g
脂質: 4.1g
塩分: 1.2g

作り方

1. じゃがいもは半月切りか、いちよう切りにする。
玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋にバターを熱し、じゃがいもと玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
3. 水とコンソメを入れて、野菜がやわらかくなるまで煮込む。
4. 火を止めて粗熱をとり、ミキサーかブレンダーにかける。
5. 鍋に戻し、牛乳を入れてさっと温める。器に盛り、黒コショウをかける。



その他おススメポタージュ
～じゃがいもを次の野菜にかえてもOK!～

きのこポタージュ

しめじ、しいたけなど 100g

太子ねぎポタージュ

太子ねぎ 1/2本

かぼちゃポタージュ

かぼちゃ 100g

ブロッコリーポタージュ

ブロッコリー 1/2株

なすポタージュ

なす 1本



太子ねぎの和風ポタージュ

固形コンソメをみそ大さじ1に、牛乳を無調整豆乳に変えると、和風ポタージュになりますよ♪



豆腐とレタスのみそ汁



材料(2人分)

絹ごし豆腐: 1/4丁
レタス: 1/4個
カットねぎ: 15g
カットわかめ: 3g
太子みそ: 小さじ2
だし汁: 400cc

1人分あたりの栄養価

エネルギー: 46kcal
たんぱく質: 3.8g
脂質: 1.6g
塩分: 1.3g

わんポイント

レタスのシャキシャキ感を活かすために、レタスを入れるのは食べる直前にしましょう。



包丁いらずの簡単みそ汁です！簡単で1皿で野菜70gがとれるレシピなので、時間がない時のごはんにもおススメですよ♪

カットわかめをそのまま入れるので、子ども向けには、カットわかめを手でつぶすか、でき上がってからキッチンばさみで食べやすい大きさに切ってあげてくださいね。



作り方

1. 鍋にだし汁を入れて煮立て、カットわかめと、スプーンで一口大にすくった絹ごし豆腐を入れる。
2. ひと煮立ちしたら火を止めて、みそを溶き入れる。
3. 食べる直前に温め、レタスを一口大にちぎって入れてすぐ火を止める。
4. 器に盛り付け、カットねぎを上のにせる。

