



朝食

Breakfast

— Soup —

食物繊維を飲んで快腸！

ひと皿で栄養たっぷり

スープ

水分と食物繊維、オリーブオイルの快腸作用で朝のお通じもすっきり。体に必要なさまざまな栄養素をたっぷり摂れる万能野菜に缶詰や乳製品などのストック食材を上手に組み合わせたごちそうスープです。

お豆のたんぱく質をたっぷり
いただく缶詰使用の簡単スープ
ひよこ豆のポタージュ

材料(2人分)

玉ねぎ	1/4 個
ひよこ豆水煮缶	1/2 個 (200g)
オリーブオイル(調理用)	大さじ 1
水かチキンスープ	100ml
牛乳	200ml
塩コショウ	適量
チリパウダー	少々
オリーブオイル(仕上げ)	小さじ 1

つくりかた

- ①玉ねぎはみじん切りに、ひよこ豆水煮缶はサッと熱湯に通して水切りしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。透明感が出てきたら火を止める。
- ③②の粗熱がとれたら水かチキンブイヨンと一緒にミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳を加えて弱火であたためる。塩コショウで調味。
- ④器に盛って、オリーブオイルをたらし、チリパウダーをふりかける。

14





15

バターと生クリームを使わないからカロリー控えめでヘルシー
ニンジンのポタージュ



材料

玉ねぎ	1/4 個
ニンジン	中1本
オリーブオイル (調理)	小さじ 2
牛乳 (低脂肪)	200ml
水	100ml
塩コショウ	適量
オリーブオイル (仕上げ)	
パセリ	少々

つくりかた

- ①玉ねぎはみじん切りに、ニンジンは皮をむいて一口大に切っておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。透明感が出てきたらニンジンを加えて軽く炒め、焦げそうであれば水 (分量外) を少々加えて、フタをして弱火でじっくりと加熱する。
- ③②の粗熱がとれたら水と一緒にミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳を加えて弱火であたためる。塩コショウで調味。
- ④器に盛って、オリーブオイルをたらし、パセリのみじん切りを散らす。

オリーブオイルを加えるだけで
香りが増してごちそうスープに
ジャガイモのポタージュ



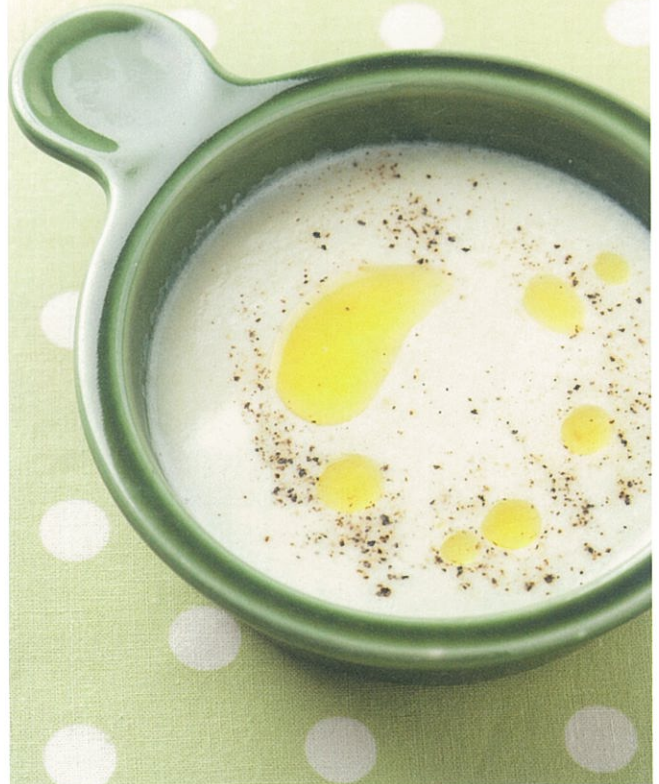
材料

玉ねぎ	1/4 個
ジャガイモ	小1個
オリーブオイル (調理)	小さじ 2
牛乳 (低脂肪)	200ml
水	100ml
塩コショウ	適量
オリーブオイル (仕上げ)	小さじ 1

つくりかた

- ①玉ねぎはみじん切りに、ジャガイモは皮をむいて2cm 程度の角切りにしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。透明感が出てきたらジャガイモを加えて軽く炒め、水を加えてジャガイモが柔らかくなるまで茹でて火を止める。
- ③②の粗熱がとれたらミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳を加えて弱火であたためる。塩コショウで調味。
- ④器に盛って、オリーブオイルをたらし、黒こしょうを削りかける。

16



17

ヨーグルトの整腸作用とキュウリの利尿作用で体の中を大掃除！

ヨーグルトのギリシャスープ

材料(2人分)

キュウリ	1本
ニンニク	1/4片
プレーンヨーグルト	120g
水	80ml
塩コショウ	少々
オリーブオイル	小さじ1
パセリ	少々



つくりかた

- ①キュウリは飾り用に何枚か薄切りにしてから、残りをみじん切りにする。ニンニクはすりおろす。パセリは葉をつんでみじん切りにしておく。
- ②ボウルに1のキュウリとニンニク、ヨーグルト、水を加えてよく混ぜ、塩コショウで調味。
- ③器に盛って、1の飾り用キュウリを乗せ、パセリを散らしてオリーブオイルを垂らす。



18

添加物入りのルーは使わずに
カレーパウダーで簡単ヘルシー

ほうれん草と鶏肉の カレースープ



材料(2人分)

ほうれん草	1/2束
ジャガイモ	中1個
ベーコン	1/2枚
ショウガ	5g
オリーブオイル(調理用)	小さじ2
カレーパウダー	大さじ1強
鶏ガラスープ	320ml
塩コショウ	
オリーブオイル(仕上げ)	小さじ1

つくりかた

- ①ほうれん草は根の部分を取り落としてザク切りに、ジャガイモは皮をむいて一口大に、ベーコンは1cm幅に切っておく。ショウガは細切りにする。
- ②鍋にショウガとオリーブオイルを入れて中火にかけ、オイルがあたたまったらベーコンとジャガイモ、カレーパウダーを入れて炒める。
- ③②に鶏ガラスープを加えて弱火で煮込み、ジャガイモに火が通ったらほうれん草を加えてさらに軽く煮込む。塩コショウで調味する。器に盛って、仕上げのオリーブオイルをたらす。



19

根菜は食物繊維の宝庫。冷凍保存すれば、調理の手間も省けます

根菜たっぷりみそ汁

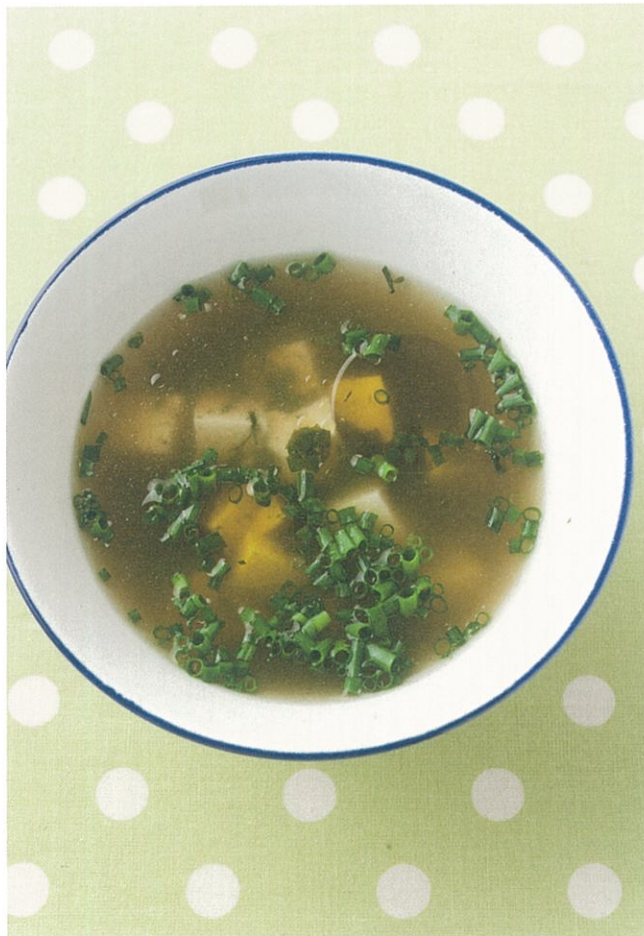
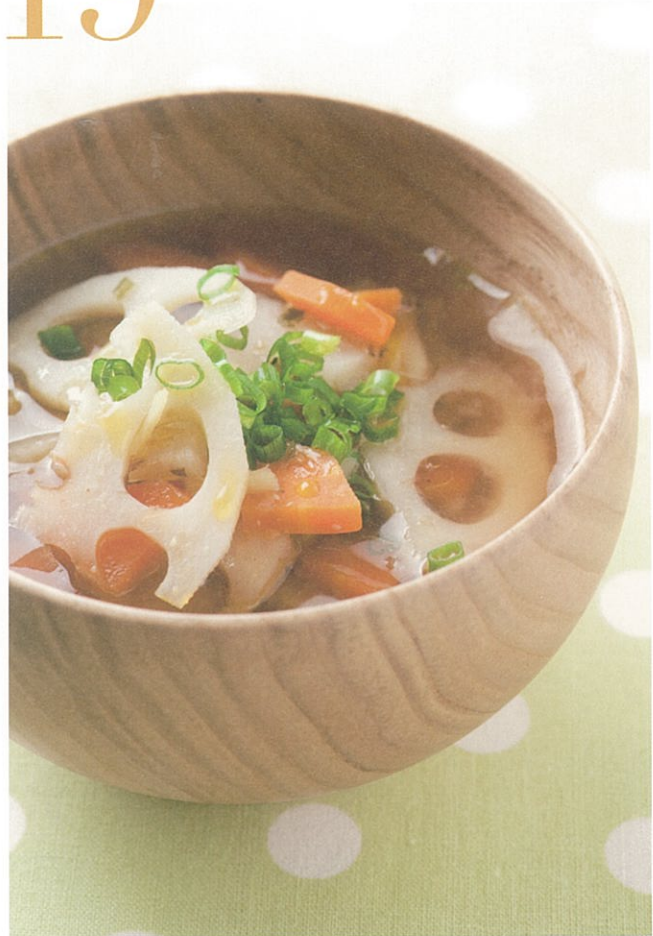


材料(2人分)

レンコン	80g
大根	80g
ニンジン	40g
オリーブオイル(調理)	小さじ2
出汁	320ml
味噌	大さじ1弱
細ねぎ	適量
オリーブオイル(仕上げ)	小さじ1

つくりかた

- ①レンコンと大根、ニンジンは皮をむいていちよう切りにしておく。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、レンコン、ニンジンをサッと炒める。出汁を注いで弱火で軽く煮込む。
- ③火を止めて味噌を溶き、器に盛って細ねぎを散らしてオリーブオイルを垂らす。



20

ネバネバパワーが糖の吸収を遅らせ、血糖値の上昇を抑えます

モロヘイヤのスープ

材料(2人分)

モロヘイヤ	40g
豆腐	1/4丁
出汁	340ml
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々
細ねぎ	1/4束

つくりかた

- ①モロヘイヤは葉の部分だけをつまみ、包丁でよくたたいて粘りをだしておく。豆腐はさいの目に切っておく。細ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に出汁をあたため、モロヘイヤと豆腐を加えて軽く煮る。塩で調味。
- ③器に盛ってオリーブオイルをたらし、細ねぎを散らす。