花見川区
糖尿病ゼロ
プロジェクト
推進中

春夏秋冬 おすすめスープ

スープジャーに入れて
お弁当にも！

花見川糖尿病ゼロプロジェクト
イメージキャラクター
「ロット」

「野菜がとれる」「減塩」「バランスがとりやすい」「簡単」をポイントに
管理栄養士が考案したスープレシピ
普段の食事に取り入れて、バランスアップを目指しましょう！

冬 牛肉の中華風スープ

牛肉の旨味で薄味に

＜材料＞（3人分）

- 牛切り落とし肉 …… 100g
- 黒こしょう …… 少々
- チンゲン菜 …… 180g(1株)
- にんじん …… 80g(大1/2本)
- 長ねぎ …… 50g(1/2本)
- えのき …… 50g(1/2袋)
- 鶏ガラスープの素 … 9g(大さじ1)
- しょうが(チューブ可) … 10g(1かけ)
- 水 …… 600ml
- ごま油 …… 4g(小さじ1)
- お好みでラー油

＜作り方＞

1. えのきは石づきを除き、3cmの長さに切る。チンゲン菜は根元を切り落とし3cmの長さに切る。にんじんは3cm長さの拍子木切りにする。長ねぎは縦半分に切って3cmの長さに切る。
2. 牛肉は3cm幅に切り、黒こしょうを振り下味をつける。しょうがは皮つきのまま細切りにする。
3. フライパンにごま油をひき、しょうが、牛肉、にんじんを炒め、チンゲン菜、長ねぎ、えのき、水、鶏ガラスープの素を加え、蓋をして弱めの中火にかける。
4. 沸騰してから5分間煮てアクを取り、肉をほぐして蓋をする。にんじんが柔らかくなるまで弱火で煮る。

アレンジ

・牛肉は豚肉にチンゲン菜は小松菜に変えても美味しい！
・焼いた切り餅を入れてお雑煮風に。

＜1人分栄養価＞ エネルギー 128kcal　たんぱく質 7.2g　脂質 8.2g　炭水化物 5.1g　食物繊維 2.5g　食塩相当量 1.3g

春 かぶの豆乳スープ

豆乳のコクで薄味でもおいしい！
春のかぶは水分が多く柔らかい

＜材料＞（3人分）

- かぶ(葉つき) … 350g(中3個)
- しめじ …… 100g(1パック)
- 長ねぎ …… 100g(1本)
- にんにく(チューブ可) … 10g(1かけ)
- ベーコン …… 5g
- オリーブ油 …… 4g(小さじ1)
- 水 …… 300ml
- 固形コンソメ …… 1個
- みそ …… 3g(小さじ1/2)
- 無調整豆乳(または牛乳) … 200ml

＜作り方＞

1. かぶは6～8等分のくし形に切り、葉は1cm幅に切る。しめじは小房に分ける。ねぎは1.5cm幅の輪切り、にんにくはみじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
2. フライパンにオリーブ油、にんにく、ベーコンを入れ、中火にかけ香りが上がったら、かぶ、しめじ、ねぎの順に炒める。
3. 分量の水、固形コンソメを入れ、ふたをして弱めの中火で約10分煮る(かぶに竹串が通るまで)。
4. かぶの葉を加え、ふたをして2分煮る。アクを取り、みそを溶かし入れる。豆乳を加えて全体を混ぜる。

アレンジ

・ご飯を入れればリゾットに。鶏肉や卵を追加すると、たんぱく質もupして、ワンプレートでバランスもOK
・かぶ・長ねぎ→春キャベツ・新玉ねぎに変えても美味しい！

＜1人分栄養価＞ エネルギー 126kcal　たんぱく質 5.5g　脂質 6.0g　炭水化物 10.1g　食物繊維 4.5g　食塩相当量 1.1g

おすすめのレシピを毎月更新
花見川区健康課クックパッド

「花見川糖尿病ゼロプロジェクト」
推進中！千葉市HP

発行：花見川保健福祉センター健康課 TEL：043-275-6296
2024年2月発行

夏 ミネストローネ

トマトの酸味で暑いときにも食べやすい。
トマト缶があれば家にある野菜で手軽にできる一品！

＜材料＞（4人分）

- トマト缶 …… 400g(1缶)
- 玉ねぎ …… 200ｇ(中1個)
- キャベツ …… 60ｇ(大1枚)
- ホールコーン …… 20ｇ
- ウインナー …… 45g(3本)
- オリーブ油 …… 8g(小さじ2)
- 水 …… 500ml
- 塩 …… 4g(小さじ2/3)
- パルメザンチーズ … 4g(小さじ2/3)
- ローリエ（あれば） …… 1枚

＜作り方＞

1. 玉ねぎとキャベツは1cm角に切る。ウインナーは5mm幅に切る。
2. 鍋にオリーブ油を熱して、玉ねぎ、キャベツ、ウインナーを炒める。
3. トマト缶、ホールコーン、分量の水、ローリエを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
4. 塩、パルメザンチーズを入れて味を調える。

・水を増やしてパスタを入れても美味しい。
・トマト缶がないときには、
生トマト＋トマトケチャップでもOK

お弁当にも！

アレンジ

＜1人分栄養価＞ エネルギー 94kcal　たんぱく質 2.9ｇ　脂質 5.6ｇ　炭水化物 7.1ｇ　食物繊維 2.1ｇ　食塩相当量 1.3ｇ

スープコラム1 具だくさんスープで糖尿病予防！

- メリット1 かさが減り、野菜がたくさん食べられる。
- メリット2 スープの中に野菜の旨味が溶け出しているので、薄味でも美味しく仕上がる。
- メリット3 1杯の器に入るスープの量が少なくなり、減塩につながる。
- メリット4 具が多いと噛む回数が増え、満腹感が得られる。食べすぎ防止につながる。

スープコラム2 おいしく減塩POINT!

香りを活用

香味野菜の風味や香りで味わいを豊かに

にんにく　みょうが　しょうが　長ねぎ　パセリ　さんしょう　みつば

旬の食材を活用

素材のうま味を知ろう！
旬の食材は栄養価が高く、価格は低い傾向

- 春：かぶ　たけのこ　春キャベツ
- 夏：トマト　とうもろこし　枝豆
- 秋：生しいたけ　ごぼう　里芋
- 冬：長ねぎ　白菜　れんこん

辛みの刺激を活用

スパイスで味にアクセントを！

とうがらし　ラー油　カレー粉　マスタード　こしょう　豆板醤

秋 サバ缶のあっさり味噌汁

香味野菜で、魚の臭みを軽減

＜材料＞（4人分）

- サバ水煮缶 …… 1缶
- しょうが（チューブ可）…… 15g(1かけ)
- 冷凍ささがきごぼう …… 120ｇ
- にんじん …… 80ｇ(大1/2本)
- 大根 …… 120ｇ(4cm程度)
- 生しいたけ …… 60g(4枚)
- 和風だしの素 ……4ｇ(小さじ1)
- A［水 …… 480ml
  酒 …… 45g(大さじ3)
  みそ …… 12g(小さじ2)］
- 長ねぎ …… 50g(1/2本)
- 七味唐辛子

＜作り方＞

1. しょうがはせん切り、にんじんは薄い半月切り、大根は薄いイチョウ切りにする。長ねぎは小口切りにする。
2. 鍋に1、A、ごぼうとサバ水煮缶を汁ごと入れ、強火にかける。煮立ったら蓋をし、弱めの中火で10～15分間煮る。（アクがでたらとる）
3. 野菜がやわらかくなったら、火を止め、みそを溶かす。
4. 再度火にかけ、長ねぎを加え、さっと煮る。
5. お好みで七味唐辛子を振る。

アレンジ

・サバ缶を鮭缶に変え、しょうがを減らし石狩風にすることでお子様向けに。

＜1人分栄養価＞ エネルギー 144kcal　たんぱく質 10.3ｇ　脂質 4.9ｇ　炭水化物 10.3ｇ　食物繊維 3.9ｇ　食塩相当量 1.2ｇ