

野菜がおいしいスープレシピ



野菜を食べよう。かんたんスープメーカー
souplease
スープリーズ



株式会社 **ゼンケン**
<http://www.zenken-net.co.jp>

〒102-0083 東京都文京区小石川1-28-1 TEL.03-5840-8270
〒532-0011 大阪市淀川区西中島5-1-8 TEL.06-6304-9535
〒810-0074 福岡市中央区大手門2-5-10-101 TEL.092-738-8668

※本書からの無断の複製は禁止いたします。

非売品 20048Y1029A1

野菜を食べよう。かんたんスープメーカー
souplease
スープリーズ

おいしいスープをいただくために

本製品をご使用になる前に
必ず取扱説明書をお読みください。

- 本レシピは4人分です。(2~3人分は下記をご参照ください)

	スープの量	分量の目安
4人分	約800cc	
3人分	約650cc	(水、食材の量4人分の約80%を目安)
2人分	約500cc	(水、食材の量4人分の約60%を目安)

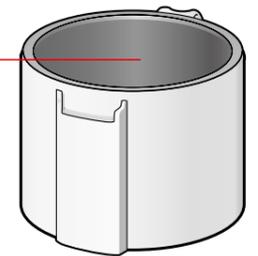
※スープは各レシピの最大量をお守りください。
※2人分の場合、必ず水は350cc以上入れてください。
※食材や調味料の量は、味のお好みに合わせて調整してください。

- ここで紹介する、1ccは1ml、大さじは15g、小さじは5gです。
- 塩、タバスコ等は出来上がり後、味の調えとして加えてください。
- 食材の大きさ、固さにより具が残る場合があります。
- 食材が大きかったり、食材を多く入れすぎた場合、食材が焦げたり、蒸気口からスープが吹きこぼれることがあります。
- 色味の強い具材(かぼちゃ、カレー粉など)を使用した場合、樹脂部分に色やにおいが付くことがあります。

<取り扱い上のご注意>

- 800cc(水と材料)以上入れると蒸気口からスープが吹きこぼれる恐れがあります。
- 本製品の蒸気口から高温の蒸気やスープが噴き出る恐れがありますので人に向けてたり、物を近づけないようにしてください。
- 本製品を横に倒したり傾けたりしないでください。また、調理中に本体を移動させないでください。スープがこぼれて火傷をする恐れがあります。

内側にある"MAX"の線以上入れないでください



本レシピの見方

- 4人分の材料と下ごしらえのポイントを表記しています

体にうれしい 緑黄サラダスープ

飲み易くておいしいと大好評の緑のスープ。バランスよく栄養が含まれているので、お役立ちメニューです。

材料

ほうれん草	120g (ゆでて1cmに切る)
かぼちゃ	150g (皮をとって1cmの角切り)
にんじん	40g (皮をむいて1cm角切り、カップに水を加えて約1分レンジにかける)
スープの素	1個または1袋
水	450cc (2人分は350cc以上)
こしょう	少々
塩	小さじ1/2
最大量	760cc

OnePoint

- お好みで、出来上がり後、生クリームをかけます。

- 調理のポイントを表記しています

- 1人分のカロリーを表記しています

- 4人分の栄養成分を表記しています

栄養成分(4人分)		1人分 50 kcal	
たんぱく質	6.1g	鉄	1.9mg
脂質	1.3g	葉酸	197µg
炭水化物	42.8g	ビタミンC	85mg
ナトリウム	2093mg	食物繊維総量	11.7g
カルシウム	118mg	食塩	5.3g



C O N T E N T S

スープ

- pumpkin  自然な甘みが引き立ちます
パンプキンスープ → 5
- carrot  野菜嫌いにおすすめ
キャロットスープ → 5
- salad  体にうれしい
緑黄サラダスープ → 6
- vichyssoise  夏の定番冷製スープ
ビシソワーズ → 6
- corn cream  お子さま人気No.1
コーンクリームスープ → 7
- bean  技あり一品
ビーンズポタージュ → 7
- tomato  やさしい辛味とさわやか酸味
トマトのホットスープ → 8
- turnip  のどごしスッキリ
かぶのさわやかスープ → 8
- broccoli  絶品
ブロッコリーのポタージュ → 9
- potato  ベストマッチのコクうま
ごまスイートポテトスープ → 9

食べるスープ

- minestorone  具たくさん
ミネストローネスープ → 10
- coco curry  ナンブラーがかくし味
アジアンココカレー → 10
- kenchin  いつでもおいしい
ケンチン汁 → 11
- suān là tāng  からだぼかぼか
スワラータン(酸辣湯) → 11
- chige  ごはんの友
チゲスープ → 12
- indian curry  ベジタリアン好みの
インド風カレー → 12

おかゆ

- chinese rice gruel  トッピングを楽しむ
中国がゆ → 13
- sweet potato gruel  胃にやさしい和風仕立ての
いもがゆ → 13
- risotto  こくのあるうまさ
リゾット → 14
- ojiya  残りごはんを使って
和風おじや → 14

自然な甘みが引き立ちます **パンプキンスープ**

βカロテン、ビタミンC、ビタミンEがたっぷりなので、ガン予防に期待できます。たんぱく質と油脂をプラスすると、吸収もよく体力UPにもよいので、生クリームをプラスしてもgood。

材料

かぼちゃ	250g (皮をとり1cm切り)	
玉ねぎ	50g (1cm角切り)	
水	450cc (2人分は350cc以上)	
スープの素	1個または1袋	
こしょう	少々] 出来上がり後加える
塩	小さじ1/2	
	最大量	750cc

OnePoint

- お好みに出来上がり後、生クリーム(100cc)を加えます。
- トッピング→ドライパンプキン

栄養成分(4人分)		※生クリームを入れた場合 183kcal		1人分 75 kcal
たんぱく質	5.1g	鉄	1.6mg	
脂質	1.1g	葉酸	115μg	
炭水化物	68.5g	ビタミンC	89mg	
ナトリウム	2076mg	食物繊維総量	12.3g	
カルシウム	60mg	食塩	5.3g	



野菜嫌いにおすすめ **キャロットスープ**

にんじんはそれ自体にとろみがないので、残りごはんを利用してとろ〜りスープに仕上げました。βカロテンいっぱいの健康一品です。

材料

にんじん	110g (皮をむいて1cm角切り、カップに水を加えて約2分レンジにかける)	
玉ねぎ	90g (1cm角切り)	
残りごはん	40g	
スープの素	1個または1袋	
水	550cc (2人分は350cc以上)	
こしょう	少々] 出来上がり後加える
塩	小さじ1/2	
	最大量	790cc

OnePoint

- お好みに出来上がり後、溶かしバター(大2)、または生クリーム(100cc)を加えます。

栄養成分(4人分)		※溶かしバターを入れた場合 84kcal		1人分 38 kcal
※生クリームを入れた場合 146kcal				
たんぱく質	2.8g	鉄	0.5mg	
脂質	0.5g	葉酸	33μg	
炭水化物	34.2g	ビタミンC	7mg	
ナトリウム	2097mg	食物繊維総量	5.0g	
カルシウム	53mg	食塩	5.4g	



体にうれしい **緑黄サラダスープ**

飲み易くておいしいと大好評の緑のスープ。バランスよく栄養が含まれているので、お役立ちメニューです。

材料

ほうれん草	120g (ゆでて1cmに切る)	
かぼちゃ	150g (皮をとり1cmの角切り)	
にんじん	40g (皮をむいて1cm角切り、カップに水を加えて約1分レンジにかける)	
スープの素	1個または1袋	
水	450cc (2人分は350cc以上)	
こしょう	少々] 出来上がり後加える
塩	小さじ1/2	
	最大量	760cc

OnePoint

- お好みに、出来上がり後、生クリームをかけます。

栄養成分(4人分)		※生クリームを入れた場合 158kcal		1人分 50 kcal
たんぱく質	6.1g	鉄	1.9mg	
脂質	1.3g	葉酸	197μg	
炭水化物	42.8g	ビタミンC	85mg	
ナトリウム	2093mg	食物繊維総量	11.7g	
カルシウム	118mg	食塩	5.3g	



夏の定番冷製スープ **ビシソワーズ**

ビタミンCがでんぷんに守られているので、加熱してもこわれません。暑い時は冷製で食欲アップ。そのまま温めればピュアなポテトスープで飲めます。

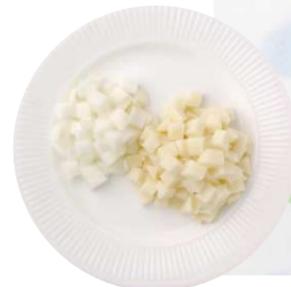
材料

じゃがいも	200g (皮をむいて1cm角切り、水にさらす)	
玉ねぎ	100g	
水	500cc (2人分は350cc以上)	
スープの素	1個または1袋	
こしょう	少々] 出来上がり後加える
塩	小さじ1/2	
	最大量	800cc

OnePoint

- 出来上がったら、冷まして生クリーム(100cc)を加えます。

栄養成分(4人分)		1人分 156 kcal	
たんぱく質	6.2g	鉄	1.1mg
脂質	45.5g	葉酸	48μg
炭水化物	46.2g	ビタミンC	47mg
ナトリウム	2103mg	食物繊維総量	4.9g
カルシウム	84mg	食塩	5.4g



お子さま人気No.1 **コーンクリームスープ**

コーンはエネルギー源としても考えられる食材です。玉ねぎ、セロリの効果も合わせて食欲不振の時にピッタリです。

材料

コーン(つぶタイプ缶)	200g
玉ねぎ	100g(1cm角切り)
セロリ	20g(5mm角切り)
水	450cc(2人分は350cc以上)
じゃがいも	30g
スープの素	1個または1袋
塩	小さじ1/2(出来上がり後加える)
最大量	800cc

OnePoint

- 好みに出来上がり後、生クリームを加えます。
- 食材を入れたあと、少しかき混ぜてください。
- トッピング→セロリの葉

栄養成分(4人分)			
※生クリームを入れた場合 166kcal			
1人分 58 kcal			
たんぱく質	6.4g	鉄	1.2mg
脂質	1.4g	葉酸	59μg
炭水化物	50.8g	ビタミンC	17mg
ナトリウム	2500mg	食物繊維総量	9.1g
カルシウム	32mg	食塩	6.3g



やさしい辛味とさわやか酸味 **トマトのホットスープ**

トマトのグルタミン酸効果でスープの量は少しでもおいしくいただけます。パプリカの香りがほんのり感じられる大人のスープです。

材料

トマト水煮	240g(くずしておく)
セロリ	20g(5mm角切り)
玉ねぎ	60g(1cm角切り)
パプリカ	30g(1cm角切り)
じゃがいも	50g
スープの素	1個または1袋
水	400cc(2人分は350cc以上)
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
塩	小さじ1/2
タバスコ	少々
最大量	800cc

出来上がり後加える

OnePoint

- トマトのホットスープの2人分の場合は、70%の量を目安にしてください。

栄養成分(4人分)			
1人分 41 kcal			
たんぱく質	4.3g	鉄	1.5mg
脂質	4.9g	葉酸	93μg
炭水化物	28.4g	ビタミンC	90mg
ナトリウム	2103mg	食物繊維総量	5.7g
カルシウム	45mg	食塩	5.3g



技あり一品 **ビーンズポタージュ**

豆のたんぱく質やビタミンB1と野菜で摂りにくい栄養も期待でき、食物センイもたっぷりです。溶かしバターや生クリームなどの乳製品をプラスすれば美肌にも効果的。

材料

ゆで豆	40g(レッド、ホワイトどちらでも可)
※写真はレッド使用	
玉ねぎ	100g(1cm角切り)
セロリ	30g(5mm角切り)
水	600cc(2人分は350cc以上)
※豆の汁100cc含む	
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
塩	小さじ1/2~1
最大量	780cc

出来上がり後加える

OnePoint

- できあがり後、こすとサラサラスープとなります。お好みで大豆の量を変えても良いでしょう。

栄養成分(4人分)			
1人分 33 kcal			
たんぱく質	4.5g	鉄	1.1mg
脂質	4.5g	葉酸	33μg
炭水化物	18.2g	ビタミンC	7mg
ナトリウム	1181mg	食物繊維総量	7.5g
カルシウム	54mg	食塩	3.0g



のどごしスッキリ **かぶのさわやかスープ**

ほんの少しの辛さがアクセントになって味をひきしめます。朝食には1切れのトーストを添えてどうぞ。

材料

カブ	150g(4個/皮をむいて1cm角切り)
じゃがいも	100g(皮をむいて1cm角切り、水にさらす)
玉ねぎ	80g(1cm角切り)
セロリ	20g(5mm角切り)
スープの素	1個または1袋
水	450cc(2人分は350cc以上)
塩	小さじ1/2(出来上がり後加える)
最大量	800cc

OnePoint

- カブの辛味を好まない方は、牛乳または生クリーム(100cc)を加えると飲みやすくなります。

栄養成分(4人分)			
1人分 34 kcal			
※生クリームを入れた場合 142kcal			
たんぱく質	3.2g	鉄	0.9mg
脂質	0.4g	葉酸	117μg
炭水化物	30.8g	ビタミンC	50mg
ナトリウム	1185mg	食物繊維総量	5.8g
カルシウム	67mg	食塩	3.0g



絶品 ブロッコリーのスープ

ブロッコリーの独特の食感が弱い人にも、スープにすれば大丈夫。安心していただけます。

材料

ブロッコリー	80g (花の部分のみ/小さくする) (茎を使う場合は皮をむく)
じゃがいも	100g (皮をむいて1cm角切り、 水にさらす)
玉ねぎ	80g (1cm角切り)
水	500cc (2人分は350cc以上)
スープの素	1個または1袋
こしょう	少々
塩	小さじ1/2

出来上がり後加える
最大量 760cc

OnePoint

- お好みで出来上がり後、生クリーム(100cc)を加えます。
- トッピング→クレソン

栄養成分(4人分)		※生クリームを入れた場合 141kcal		1人分 33 kcal
たんぱく質	5.3g	鉄	1.1mg	
脂質	0.7g	葉酸	124μg	
炭水化物	28.3g	ビタミンC	68mg	
ナトリウム	2086mg	食物繊維総量	5.9g	
カルシウム	45mg	食塩	5.3g	



ベストマッチのコウマ ごまスウィートポテトスープ

サツマイモの甘さと黒ごまのkokoroで絶妙コンビのスープが出来上がりました。おいしくて栄養たっぷり、おやつにもなるメニューです。

材料

さつまいも	180g (皮ごと1センチ角切り、一度水で洗う)
玉ねぎ	70g (1cm角切り)
水	500cc (2人分は350cc以上)
スープの素	1個または1袋
こしょう	少々
黒すりごま	大さじ2
塩	小さじ1/2

出来上がり後加える
最大量 800cc

OnePoint

- さつまいもは皮を加えると、栄養価が上がります。
- トッピング→生クリーム、クルトン

栄養成分(4人分)		1人分 95 kcal	
たんぱく質	6.7g	鉄	3.0mg
脂質	10.4g	葉酸	118μg
炭水化物	66.8g	ビタミンC	40mg
ナトリウム	2081mg	食物繊維総量	10.3g
カルシウム	315mg	食塩	5.3g



具たくさん ミネストローネスープ

トマトの酸味とうま味を生かしたスープ。残りパスタを使うから経済的です。

材料

玉ねぎ	120g (1cm角切り)
にんにく	1/3片 (微塵切り)
トマトの水煮	160g (汁ごと/細かくする)
水	450cc (2人分は350cc以上)
スープの素	1個または1袋
こしょう	少々
塩	小さじ1/2
ゆで残ったパスタ	100g (スパゲティは1cmに切る、マカロニはそのまま、出来上がり後加える)

出来上がり後加える
最大量 730cc (パスタ分100g除く)

OnePoint

- 茹で残ったパスタは出来上がってから入れます。

栄養成分(4人分)		1人分 59 kcal	
たんぱく質	8.2g	鉄	1.5mg
脂質	1.6g	葉酸	54μg
炭水化物	47.2g	ビタミンC	22mg
ナトリウム	2261mg	食物繊維総量	5.8g
カルシウム	46mg	食塩	5.7g



ナンプラーがかくし味 アジアンココカレー

ココナッツがたっぷり入るから、甘〜くて、辛〜い極うまカレー。バターライス添えて召し上がれ。

材料

玉ねぎ	120g (1cm角切り)
にんじん	40g (いちょう切り)
ピーマン	20g (1cm角切り)
パプリカ (赤・黄)	20g (1cm角切り)
水	500cc (2人分は350cc以上)
スープの素	1個または1袋
カレー粉	大さじ1
ナンプラー	小さじ1
塩	小さじ1/2
ココナッツミルク	100cc

出来上がり後加える
最大量 800cc

OnePoint

- トッピング→パセリみじん切りなど

栄養成分(4人分)		1人分 63 kcal	
たんぱく質	4.6g	鉄	3.0mg
脂質	17.2g	葉酸	47μg
炭水化物	23.8g	ビタミンC	54mg
ナトリウム	2098mg	食物繊維総量	6.4g
カルシウム	77mg	食塩	5.3g



いつでもおいしい **ケンチン汁**

具が多いから小腹のすいた時や夜食に、とっても便利。食べるスープの代表です。

材料

- 長ねぎ 80g (小口切り)
 - にんじん 50g (いちょう切り)
 - ごぼう 30g (小さい笹がき)
 - かつおだしの素 小さじ1
 - 水 550cc (2人分は350cc以上)
※だしの素と合わせておく
 - 木綿豆腐 1/2丁 (くずしておく)
 - みそ 大さじ2~3
- 最大量 760cc

OnePoint

●トッピング→ししとう・長ねぎ

栄養成分 (4人分)		1人分
		75 kcal
たんぱく質	17.6g	鉄 3.7mg
脂質	8.1g	葉酸 114μg
炭水化物	40.5g	ビタミンC 12mg
ナトリウム	2129mg	食物繊維総量 9.2g
カルシウム	286mg	食塩 5.4g



ごはんの友 **チゲスープ**

さわやか酸味と、しっかり辛さで食がすすみます。カプサイシンの発汗作用で、冬はポカポカ、夏は元気に。ふっくらごはんキムチを添えていただきます。

材料

- 白菜 1枚 (1cm角切り)
 - にんじん 50g (小さくいちょう切り)
 - 水 600cc (2人分は350cc以上)
 - 鶏ガラスープの素 小さじ1
 - みそ 大さじ2
 - しょうゆ 小さじ1
 - キムチの素 大さじ1~2
 - 塩 少々
 - 絹ごし豆腐 1/2丁
- 最大量 720cc

OnePoint

●トッピング→白髪ねぎ・糸唐辛子・コチジャン

栄養成分 (4人分)		1人分
		60 kcal
たんぱく質	15.6g	鉄 3.0mg
脂質	5.7g	葉酸 78μg
炭水化物	31.0g	ビタミンC 11mg
ナトリウム	4269mg	食物繊維総量 5.4g
カルシウム	155mg	食塩 10.8g



からだばかばか **スワラータン**

ほのかに酸っぱくて、ちょっと辛いスープは二日酔いにも効果ありとか…。カロリーが気になる方にもおすすめ。辛さと酸味はお好みでプラスして。

材料

- しめじ 120g
 - 鶏ガラスープの素 小さじ1
 - 水 600cc (2人分は350cc以上)
 - 酒 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - こしょう 少々
 - 塩 小さじ1
 - 酢 大さじ1
 - 水溶性片栗粉 小さじ1
 - ゴマ油 小さじ1
- 最大量 780cc

OnePoint

●トッピング→香菜

栄養成分 (4人分)		1人分
		27 kcal
たんぱく質	5.7g	鉄 0.8mg
脂質	4.4g	葉酸 33μg
炭水化物	13.3g	ビタミンC 0mg
ナトリウム	2317mg	食物繊維総量 5.8g
カルシウム	8mg	食塩 5.9g



ベジタリアン好みの **インド風カレー**

インド風だから、さらっとしていてナンやチャパティ、ライスにも合うのです。少しとろみが欲しい方は、スープキーマで作ってください。

材料

- ゆで豆 120g
 - 玉ねぎ 80g (1cm角切り)
 - トマト水煮 80g (くずしておく)
 - しょうがすりおろし 小さじ1
 - 水 450cc (2人分は350cc以上)
 - スープの素 1個または1袋
 - カレー粉 大さじ2
 - 溶かしバター 大さじ2
- 最大量 800cc

栄養成分 (4人分)		1人分
		115 kcal
たんぱく質	13.7g	鉄 6.4mg
脂質	23.1g	葉酸 74μg
炭水化物	49.3g	ビタミンC 12mg
ナトリウム	919mg	食物繊維総量 22.9g
カルシウム	164mg	食塩 2.3g



トッピングを楽しむ **中国がゆ**

具を加えないで、トッピングをいろいろ楽しむのが中国風の食べ方。この他に揚げワントンの皮、ゆで卵、炒めザーサイなどなど。

材料

米 120g
 水 600cc (2人分は350cc以上)
 塩 小さじ1/2 (出来上がり後加える)
 最大量 730cc

OnePoint

- よく研いだ米を水に約1時間(夏場であれば30~40分)浸しておきます。浸した水は捨ててください。
- 出来上がったら、ゴマ油・酢をかけます。
- トッピング→クコの実・松の実・香菜

栄養成分(4人分)		1人分 107 kcal
たんぱく質	7.3g	鉄 1.0mg
脂質	1.1g	葉酸 14μg
炭水化物	92.5g	ビタミンC 0mg
ナトリウム	1171mg	食物繊維総量 0.6g
カルシウム	7mg	食塩 3.0g



胃にやさしい和風仕立ての **いもがゆ**

さつまいもの皮の色が美しく、ほのかな甘みがおかゆにピッタリです。疲れた時に、ぜひ召し上がってください。

材料

米 120g
 さつまいも 100g (1cm角切り、水で洗う)
 水 550cc (2人分は350cc以上)
 塩 小さじ1/2 (出来上がり後加える)
 最大量 770cc

OnePoint

- よく研いだ米を水に約1時間(夏場であれば30~40分)浸しておきます。浸した水は捨ててください。
- トッピング→切りゴマ

栄養成分(4人分)		1人分 140 kcal
たんぱく質	8.5g	鉄 1.6mg
脂質	1.3g	葉酸 60μg
炭水化物	123.7g	ビタミンC 20mg
ナトリウム	1175mg	食物繊維総量 4.4g
カルシウム	54mg	食塩 3.0g



こくのあるうまさ **リゾット**

イタリアのおかゆ、リゾットをスープ味で仕立てました。お好みでトマト味にしてもgood。トッピングにお好みの野菜をプラスして具として加えるときは、野菜を小さく切りましょう。

材料

米 120g
 水 600cc (2人分は350cc以上)
 スープの素(顆粒) 1/2袋
 こしょう 少々
 塩 小さじ1/2
 最大量 730cc

OnePoint

- よく研いだ米を水に約1時間(夏場であれば30~40分)浸しておきます。浸した水は捨ててください。
- 出来上がったらスープの素(顆粒)を加えて少しかき混ぜ、5分程度蒸らします。
- トッピング→パルメザンチーズ・ゆでたアスパラ

栄養成分(4人分)		1人分 110 kcal
<small>*トッピングを加えた場合 136kcal</small>		
たんぱく質	7.7g	鉄 1.0mg
脂質	1.3g	葉酸 15μg
炭水化物	94.8g	ビタミンC 0mg
ナトリウム	2072mg	食物繊維総量 0.6g
カルシウム	8mg	食塩 5.3g



残りごはんを使って **おじや**

食べるスープのスイッチを使います

ごはんが残ったら、いろいろ野菜を細かく切って加え、おじやを作りましょう。スープ味を変えれば、洋風、和風、アジア風と楽しめます。

材料

残りごはん 200g
 にんじん 40g (いちよう切り)
 水 550cc (2人分は350cc以上)
 しょうゆ 大さじ1
 塩 小さじ1/2
 長ねぎ 1/4本(小口切り)
 かつお節 適量
 最大量 800cc

OnePoint

- とろみが欲しいときはおかゆのスイッチを使います。

栄養成分(4人分)		1人分 95 kcal
たんぱく質	7.6g	鉄 0.7mg
脂質	0.7g	葉酸 42μg
炭水化物	82.7g	ビタミンC 5mg
ナトリウム	2208mg	食物繊維総量 2.7g
カルシウム	37mg	食塩 5.6g

