

野菜がおいしいスープレシピ 10

野菜を食べよう。かんたんスープメーカー
soupleaseQ
スープリース キュー



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

〒112-0002 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3-23-15 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 23136Y0406A1

野菜を食べよう。かんたんスープメーカー
soupleaseQ
スープリース キュー

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)

人数	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。

[投入量]
水位線のMAXからMINの間になるようにしてください。



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

●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

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
出来上がり後加える
最大量 760cc

OnePoint
●お好みで、出来上がり後、生クリームをかけます。

栄養成分(4人分)		※生クリームを入れた場合 159kcal		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	



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(皮をとって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
塩 小さじ1/2
出来上がり後加える
最大量 750cc

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→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 174kcal		1人分 65 kcal
たんぱく質	4.8g	鉄	1.4mg	
脂質	1.0g	葉酸	101μg	
炭水化物	59.1g	ビタミンC	83mg	
ナトリウム	2075mg	食物繊維総量	11.1g	
カルシウム	46mg	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
塩 小さじ1/2
出来上がり後加える
最大量 790cc

OnePoint

- お好みで出来上がり後、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		※生クリームを入れた場合 146kcal		1人分 38 kcal
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。

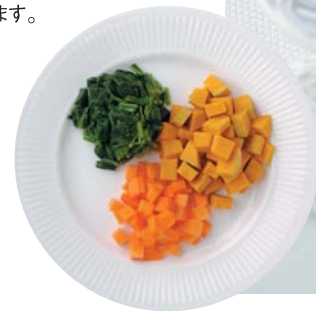
材料

ほうれん草	120g (ゆでて1cmに切る)
かぼちゃ	150g (皮をむいて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。

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。

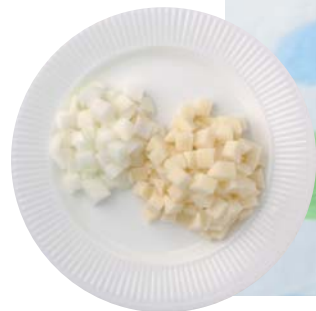
材料

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
塩	小さじ1/2
最大量	800cc

OnePoint

- 出来上がった後、冷まして生クリーム(100cc)を加えます。

栄養成分(4人分)		※生クリームを入れた場合 156kcal		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	



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	140g (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	450cc (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	720cc

OnePoint

- できあがり後、こすとサラサラスープとなります。お好みでゆで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



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
- 出来上がり後加える
- 最大量 800cc

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)			
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

1人分
41
kcal



ほのどしスッキリ **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) ※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

1人分
34
kcal



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→クレンソ

栄養成分 (4人分) ※生クリームを入れた場合 141kcal			
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

1人分
33
kcal



ベストマッチのココロ **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コク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)
 - 黒すりごま …………… 大さじ2
 - 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 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)			
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

1人分
95
kcal

