

冬の朝におすすめ あったかスープリレー



日通健保 管理栄養士
土佐 文子

寒い冬の朝は、布団からなかなか出られないという人も多いのではないのでしょうか？
そんな寒い日は、朝から温かいスープでからだの中から温まりたいですね。
市販のカップスープもよいですが、野菜たっぷりの自家製カップスープはいかがでしょう。

野菜たっぷり自家製カップスープを作ろう！

基本 冷蔵庫によくある野菜で、『野菜の水煮』を作り置きしておきます。



材料：4 杯分

- たまねぎ …… 200g (中 1 個)
- にんじん …… 100g (小 1 本)
- だいこん …… 100g (3cm くらい)
- 水 …… 適宜

キャベツ、セロリ、ごぼうなどもおすすめ。
煮くずれしやすいかぼちゃ・いも類などは、作り置きせず食べるときに追加！

作り方

- ①材料を角切りにする。
- ②鍋に①を入れ、たっぷりの水を加え柔らかくなるまで煮る。
- ③最終的に煮汁は600～800ccくらい残るようにする。
- ④煮汁ごと保存容器に移し、冷めたら冷蔵保管する。

※冷蔵庫で 1 週間程度保管できます。

カップでコンソメスープ

初級



栄養価

エネルギー	65kcal
食物繊維	1.7g
食塩相当量	1.3g
野菜量	100g

材料：1 人分

- 野菜の水煮 …… お玉 1 杯分 (汁は除く)
- 野菜の煮汁 …… 150cc (3/4 カップ)
- ソーセージ …… 10g (1/2 本) → 輪切り
- コンソメスープの素 …… 2.5g (1/2 個)

作り方

- ①すべての材料を耐熱のカップなど容器に入れる。
- ②電子レンジ (600W) 3 分。

カップでみそ汁

初級



栄養価

エネルギー	41kcal
食物繊維	2.0g
食塩相当量	1.2g
野菜量	100g

材料：1 人分

- 野菜の水煮 …… お玉 1 杯分
- 野菜の煮汁 …… 150cc (3/4 カップ)
- みそ …… 6g (小さじ 1)
- だしの素 …… 1g (小さじ 1/3)

作り方

- ①すべての材料を耐熱のカップなど容器に入れる。
- ②電子レンジ (600W) 3 分。

スープリレーを作ってみた人の声



本当に簡単？

と、思う人もいるのでは？
そこで、料理をしたことがないもしくは、忙しくて料理を作る時間がないという日通健保の職員にお願いし、実際に作ってもらいました。
その声をお聞きください。

同じ食材をアレンジする新たな発見！

ソーセージがなかったのでベーコンで作りました

普段、レトルトが多いので新鮮だった

家族も食べてくれてよかった～



切り方がわからなかったので検索した



冷蔵庫にある余った野菜で作れた

やってみると意外と楽しいかも

バターを加え自分でもアレンジしてみた

どうやら、お料理が苦手な人や忙しいという人も楽しく作れたようです。
今回ご紹介したレシピをベースにいろんなアレンジが広がりそうです。
ぜひ自分流にアレンジした、あったかスープリレーを試してみてください。