



『野菜の水煮』のアレンジであったかスープリレー

同じ食材に少しアレンジを加えることで、いろんなスープに繋がっていきます。
毎日ちょっとずつ違う味で、スープのリレーを楽しんではいかがでしょうか。

ミネストローネ 中級



栄養価	
エネルギー	95kcal
食物繊維	5.0g
食塩相当量	1.3g
野菜量	100g

材料：1人分

- A
- 野菜の水煮 …………… お玉 1 杯分 (汁は除く)
 - 野菜の煮汁 …………… 100cc (1/2 カップ)
 - じゃがいも …………… 25g (中 1/4 個) → 角切り
 - ソーセージ …………… 20g (1 本) → 輪切り
 - コンソメスープの素 …… 2.5g (1/2 個)
 - しめじ …………… 25g (1/5 株)
 - 食塩無添加トマトジュース …………… 50cc (1/4 カップ)

作り方

- 鍋に A と分量外に 50～100cc の水を入れ、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- 煮汁が分量程度になったら、しめじ、トマトジュースを入れ、ひと煮立ちしたら完成。



ミネストローネからのトマトカレー アレンジ

材料：1人分

- ミネストローネ …… 1 人分
- カレー粉 …………… 0.5g (小さじ 1/4)
- ウスターソース …… 6g (小さじ 1)
- ごはん …………… 100g

作り方

- 鍋にミネストローネとカレー粉、ウスターソースを加え、トロっとするまで煮詰める。



栄養価	
エネルギー	258kcal
食物繊維	6.5g
食塩相当量	1.8g
野菜量	100g

豚汁 中級



栄養価	
エネルギー	129kcal
食物繊維	2.8g
食塩相当量	1.2g
野菜量	105g

材料：1人分

- 豚こま切れ肉 …………… 40g
- しょうが …………… 少々 → すりおろし
- 野菜の水煮 …………… お玉 1 杯分
- 野菜の煮汁 …………… 150cc (3/4 カップ)
- さつまいも …………… 25g (2 片くらい) → 輪切り
- だしの素 …………… 1g (小さじ 1/3)
- しめじ …………… 25g (1/5 株)
- みそ …………… 6g (小さじ 1)

作り方

- 豚肉としょうがを和えておく。
- 鍋に A と分量外に 50～100cc の水を入れて沸騰したら、①を加えてさつまいもに火が通るまで煮る。
- 煮汁が分量程度になったら、しめじ、みそを溶き入れ、ひと煮立ちしたら完成。



アレンジスープリレーのつづきは、コチラ

残念ながら、今回ご紹介ができなかったアレンジレシピ

豆乳みそ汁 中級



シチュー 上級



グラタン アレンジ



これらのレシピは、日通健保の HP や健康ナビに掲載される「vol.108 栄養情報」で閲覧可能です。

日通健保 ▶▶ 健康情報 <http://intranet.nittsu.co.jp/intra01/ext/nittsukenpo/information/>

みんなの健康ナビ

パソコン：<https://wellsport-club.com/nittsu-kenpo/>
スマートフォン：<https://wellsport-club.com/nittsu-kenpo/spn/>

※被保険者のみ閲覧できます。

