

# 〈汁物〉

## スープ

### 材料（3人分）

トマト	1個
レタス	2枚
たまご	1個
スープの素	1個
塩・こしょう	



### ＜作り方＞

- 1、トマトは種を取って1cm～2cmの角切りにする。
- 2、レタスは小さくちぎり各器にそのまま入れておく。
- 3、たまごはといておく。
- 4、水にスープの素を入れて火にかけ、わかしてトマトを入れて煮、あくをとったら塩こしょうで味を整え、いったん火を弱めて、ときたまごを入れる。
- 5、熱いうちに、レタスの入った器に入れる。

パンの時に作ります。 トマトの酸味がいいです。

## トマトとタマゴのスープ

### 材料（5人分）

トマト	1個
玉ねぎ	1/2個
卵	2個
ウインナー	5本
コンソメ	キューブ1個
塩こしょう	少々
水	600cc
とろけるチーズ	2枚

### ＜作り方＞

- 1、玉ねぎ、ウインナーを小口切りにして、鍋の中でいため、塩こしょうをしてコンソメと水を入れて煮る。
- 2、玉ねぎが煮えたらトマトのざく切りを入れて、味をみてうすいようなら塩などを足して味を調整します。
- 3、最後にとき卵を入れて少し煮ます。
- 4、とろけるチーズをちぎって入れてフタをしておけば出来上がり。



## ミネストローネ

### 材料（5人分）

ベーコン（ウインナー）	3～4袋
トマト水煮	1缶
にんじん	1本
じゃがいも	2～3個
玉ねぎ	1個
ズッキーニ（きゅうり）	1本
トマト（あれば）	

### ＜作り方＞

- 1、野菜、ベーコン（ウインナー）は1cm角に切る。
- 2、玉ねぎ、ベーコン（ウインナー）を炒める。
- 3、他の野菜、トマト缶を入れる。トマト缶に水を入れてすすぎながら鍋に入れる。
- 4、コンソメ1～2個、ローリエ1枚を入れ煮込む。
- 5、味が足りなければ塩こしょうを入れて出来上がり。

野菜はあるものでOK。大豆とかもグー。朝作るより前日作る。

## 野菜たっぷりミネストローネ風スープ

### 材料（5人分）

たまねぎ	1/2 個
にんじん	1/2 本
じゃがいも	1 個
大根	1/5 本
アスパラ	2 本
コーン	30 g
ウインナー	4~5 本
水	800 cc
固形スープの素	1 個
ケチャップ	大さじ5
塩こしょう	適量
パセリや粉チーズ	お好み

### <作り方>

- 1、野菜をすべて1センチ角程度に切る。ウインナーも1センチ程度の輪切りにする。
- 2、鍋にアスパラ以外の野菜、水、ウインナーを入れる。
- 3、野菜がやわらかくなったら、アスパラ、固形スープの素、ケチャップを加え、塩こしょうで味を調えひと煮たちさせる。
- 4、お好みでパセリや粉チーズをふりかけて出来上がり。

子供が好きなトマト味なので、家ではモリモリ食べてくれます。

ご飯を入れてリゾット風にしても美味しいです。

野菜は冷蔵庫の残り物など、何を入れてもOKですし、お好みで野菜の量を調節してください。



### デドックス汁

### 材料（5人分）

切り干し大根	一つかみ分 (100ccの水でもどす)
油揚げ	1 枚
にんじん	1/3 本
豆腐	1/2 丁
みそ	大さじ 1 1/2
だし汁	600 cc

### <作り方>

- 1、鍋に切り干し大根とそのもどし汁、だし汁を入れる。この中に食べやすい大きさに切った油揚げ、ピーラーでそいでから3等分に切ったにんじん、みそ、豆腐を入れ、ふっとう寸前で止めて出来上がり。

切り干し大根は体臭、口臭を抑える効果があるので、汗をかいたこの時期には良いです。

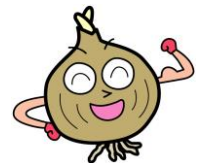
### 野菜かき卵汁

### 材料（5人分）

卵	3 個
玉ねぎ	1/2 個
にんじん	1/3 本
大根	にんじんと同じ位
コンソメ	適宜
水	適宜
片栗粉	少々
塩	少々

### <作り方>

- 1、野菜をせん切りにします。
- 2、水に切った野菜を入れ、柔らかく煮る。
- 3、コンソメを入れ、塩で味を調節する。
- 4、水溶き片栗粉を入れる。
- 5、卵をほぐして入れると完成。



キャベツ、にらなどある野菜をなんでも入れます。

水溶き片栗粉を入れると、卵がふんわり柔らかくなり、子どもが喜ぶます。野菜を柔らかく煮ると子どもが喜ぶます。

## たまごスープ

### 材料（5人分）

卵	1～2個
玉ねぎ	半分
しょうゆ	少々（適当）
塩	少々
鶏がらスープの素	小さじ1

### <作り方>

- 1、玉ねぎをうすくスライスして、鶏がらスープと一緒に火を通す。
- 2、塩、しょうゆで味を調える。
- 3、溶き卵を回し入れる。

毎日のみそ汁が飽きたときに好評です。



## ポトフ風スープ

### 材料（5人分）

キャベツ	3個
にんじん	1／2個
玉ねぎ	1／3本
ウィンナー	4本
コンソメ	1個

### <作り方>

- 1、野菜を全部ざく切りにします。
- 2、鍋に切った野菜を入れ、水とコンソメ1こを入れ、20分煮込む。

