

月曜日

豆乳カレーカリームスープ

材料

A	キャベツ	ひとつかみ
	きのこ	適量
	水	100ml
	コンソメ	小さじ1
	カレー粉	小さじ1/2
B	豆乳	100ml
	味噌	小さじ1
	黒胡椒、パセリ	少々

作り方

- 1 カップにAを入れて軽くラップしてレンチン2分半加熱する。
- 2 Bを足して、レンチン1分加熱する。
- 3 黒胡椒とパセリをふりかける。

火曜日

トマトの旨味スープ

材料

A	きのこ	適量
	水	200ml
	白だし	小さじ1
	塩麹	小さじ1
	カットトマト缶	大さじ3
	オリーブオイル	数滴
	粉チーズ、黒胡椒、パセリ	少々

作り方

- 1 カップにAを入れて軽くラップしてレンチン3分加熱する。
- 2 オリーブオイルを入れ、粉チーズとパセリと黒胡椒をふりかける。

水曜日

キャベツとわかめの和風だしスープ

材料

	キャベツ	ひとつかみ
	きのこ(舞茸推奨)	適量
	乾燥わかめ	ひとつまみ
	水	200ml
	和風だし	小さじ1/2
	塩麹	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- 1 カップに材料を全て入れて、軽くラップしてレンチン3分加熱する。

木曜日

かぼちゃときのこの和風ポタージュ

材料

A	かぼちゃ(皮なし)	50~55g
	きのこ	適量
	水	100ml
	コンソメ	小さじ1
	豆乳	100ml
	味噌	小さじ1
	黒胡椒、パセリ	少々

作り方

- 1 カップにかぼちゃを入れて軽くラップしてレンチン2分加熱する。
- 2 かぼちゃをフォークでつぶし、Aを加えてレンチン2分加熱する。
- 3 豆乳と味噌を加えて、レンチン1分加熱する。
- 4 黒胡椒とパセリをふりかける。

金曜日

坦々風スープ

材料

A	キャベツ	ひとつかみ
	きのこ	適量
	ハム(手でちぎる)	1枚
	水	200ml
	鶏ガラスープの素	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	酒	小さじ1/2
B	にんにくチューブ	少々
	味噌	小さじ1
	豆板醤	小さじ1/2
	ごま油	数滴
	すりごま	少々

作り方

- 1 カップにAを入れて軽くラップしてレンチン3分、かき混ぜBを入れてさらに1分加熱する。
- 2 ごま油とすりごまを入れる。