

ReciPe book

スープメーカー KSM-1010



The Soup Chef
Vitalie,
ザ・スープ・シェフ [ビタリエ]

おいしく作るためのポイント

本書のスープやおかゆは、だし汁やブイヨンを取らずに、市販のスープの素をベースに作ります。スープ・おかゆ・豆乳作りは、本書に記載している材料・分量・調理方法で行ってください。材料・分量・調理方法が適切でないと、吹きこぼれの原因になり、やけどするおそれがあります。スープ・おかゆ・豆乳作りに使用する水や材料は、冷たすぎないものをご使用ください。(適温：10～20℃)

●下ごしらえ

【スープ・おかゆ】

- ・材料に皮や芯、へたがある場合は取り除きます。
- ・材料はレシピブックを参考に、記載された大きさにカットしてください。
- ・材料の種類やカットの大きさにより、芯が残ったり、粉碎されないことがあります。かたい野菜（にんじんやごぼうなど）は小さくカットするか、電子レンジなどで加熱したものを
ご使用ください。
- ・冷凍されている食材は、完全に解凍してからご使用ください。

【おかゆ】

- ・お米はよく研いで、約1時間（夏場40分）水に浸してください。

【豆乳】

- ・乾燥大豆は水洗いしたあと約6～8時間、水に浸してもどします。時間は目安です。

●調理後

【スープ・おかゆ】

- ・調味料、チーズ・生クリームなどの油脂分の多いものは、出来上がり後に加えてください。

【スープ】

- ・出来上がったスープの具材を細かくしたい場合は、ミキサー運転で様子をみながら、かくはんしてください。

【豆乳】

- ・出来上がり後、付属のざるでこしてください。
- ・お持ちの茶こしなどで、再度こしていただくと、さらになめらかになります。
- ・豆乳調理後、容器底ヒーター面に大豆による膜ができます。故障ではありません。

ご使用後は、お早目にお手入れしてください。

豆乳調理後は時間が経つと、ガラス容器やカッターに付着したおからが固まり、洗いづらくなります。お手入れの際、カッターに手が触れないよう十分注意してください。

出来上がり分量について

スープ・おかゆの出来上がり分量は、4人分（約800ml）です。

豆乳調理の出来上がり分量は、コップ2杯分（約380ml）、おからは約150gです。

ハーフモードはスープ・おかゆに対応しています。

※豆乳調理ではハーフモードはご使用になれません。

ハーフ調理のとき、材料は半量、水はスープ調理：250ml以上、おかゆ調理：300ml以上、必ず入れてください。水が少ないと、吹きこぼれ・こげつきの原因になります。

ハーフモードの調理時間は約25分です。

レシピの見かた



ポタージュ にんじんのポタージュ
にんじんの甘さを味わえるスープ。

調理時間 約30分

※材料 A を投入し、自動キーを押して調理を開始します。
材料 B は、出来上がり後に加えてください。

※Bは、出来上がり後に加えてください。

※1人分の栄養価とカロリーを記載しています。

＜1人分の栄養価＞ 82 kcal			
たんぱく質	1.6g	ビタミンA	340 μg
脂質	3.2g	ビタミンB1	0.05mg
炭水化物	12.4g	ビタミンB2	0.04mg
ナトリウム	457mg	葉酸	22 μg
(食塩相当量)	1.2g	ビタミンC	13mg
カルシウム	23mg	コレステロール	1mg
鉄	0.3mg	食物繊維	2.0g

4人分の材料を記載しています。材料に皮や芯、へたがある場合は取り除き、指定された大きさにカットしてください。材料 A を投入し、自動キーを押して調理を開始します。材料 B は、出来上がり後に加えてください。



野菜のスムージー

※材料 A を投入し、自動キーを押して調理を開始します。
材料 B は、出来上がり後に加えてください。

※1人分の栄養価とカロリーを記載しています。

＜1人分の栄養価＞			
たんぱく質	1.7g	脂質	0.2g
炭水化物	13.7g	ナトリウム	11mg
カルシウム	71mg	鉄	0.8mg
葉酸	62 μg	ビタミンC	48mg
食物繊維	2.1g		

2人分の材料を記載しています。材料に皮や芯、種がある場合は取り除き、やわらかい材料は2～3cm角、かたい材料は1cm角にカットしてください。材料は記載された番号順にガラス容器に入れ、低速または高速でかくはんします。



サニーレタスのスムージー

※材料 A を投入し、自動キーを押して調理を開始します。
材料 B は、出来上がり後に加えてください。

※1人分の栄養価とカロリーを記載しています。

＜1人分の栄養価＞			
たんぱく質	1.6g	脂質	0.3g
炭水化物	80.9g	ナトリウム	7mg
カルシウム	31mg	鉄	0.7mg
葉酸	62 μg	ビタミンC	36mg
食物繊維	1.2g		

1人分の栄養価とカロリーを記載しています。

お願い

- ヒーター板と加熱板（容器底裏面）に、食品カスや汚れが付着したまま使用しないでください。発煙・発火のおそれ及び故障の原因になります。また、すき間が生じることにより調理にムラができ、仕上がりが悪くなることがあります。
- 運転中、容器セットの取り外し・フタの開閉はしないでください。やけどのおそれがあります。万一、容器セットの取り外し・フタの開閉を行った場合は、安全装置がはたらき運転が一時停止し、自動調理キーが1箇所点滅します。容器セット・フタを戻して、点滅しているキーを押すと調理を再開することができます。ただし、ヒーターが高温の場合、温度センサーが感知しブザー音と共に全点滅に変わります。この場合、調理は再開できません。

- ・掲載の写真は調理後の盛りつけ例です。
- ・料理写真と実物とは、室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、仕上がりが異なる場合があります。
- ・卵の大きさはMサイズを基準としています。
- ・お料理をはじめめる前に、必ず別冊の取扱説明書をご覧ください。

もくじ

ポタージュスープ

- 5 かぼちゃのポタージュ
- 5 アスパラのポタージュ
- 6 トマトのポタージュ
- 6 にんじんのポタージュ
- 7 ほっこり栗のポタージュ
- 7 さつまいもとにんじんのポタージュ
- 8 スイートコーンのクリームスープ
- 8 ブロッコリーのポタージュ
- 9 枝豆のポタージュ
- 9 大根の和風ポタージュ
- 10 コーンとたまごの中華風スープ
- 10 いろいろ野菜のポタージュ
- 11 パプリカの豆乳ポタージュ
- 11 ジャがいものビシソワーズ





ミキサーで作る冷製スープ

- 12 トマトたっぷり冷製ガスパチョ
- 12 マスカルポーネチーズと生ハムの冷製スープ



スープ

- 13 具たくさんミネストローネ
- 13 あさりのチャウダースープ
- 14 オニオングラタンスープ
- 14 野菜ごろごろコンソメスープ
- 15 セロリとトマトのジンジャースープ
- 15 キムチとニラの韓国風スープ
- 16 まろやかカレースープ
- 16 四川風さっぱり酸辣湯
- 17 根菜たっぷりおみそ汁
- 17 小松菜としめじのおすまし
- 18 冬瓜の和風スープ
- 18 自動調理キー   について



おかゆ

- 19 やさしいシンプル白粥
- 19 ふんわりたまご粥
- 20 ほぐし鮭のおかゆ
- 20 ホクホクおいものおかゆ
- 21 ほうれん草のリゾット
- 21 旨みたっぷりあさりのリゾット
- 22 中華粥・鶏のささみ添え
- 22 クッパ風のピリ辛おかゆ



ジュース・スムージー

- 23 ぶどう・ベリージュース
- 23 パイン・オレンジジュース
- 23 スイカ・トマトジュース
- 23 ミックスジュース
- 23 アボカド・はちみつジュース
- 24 ほうれん草のスムージー
- 24 小松菜のスムージー
- 24 チンゲン菜のスムージー
- 24 水菜のスムージー
- 24 サニーレタスのスムージー



豆乳

- 25 豆乳
- 25 豆乳バナナココア
- 25 豆乳ベリースムージー
- 26 卵の花
- 26 おからチョコパウンドケーキ



・大さじ 1=15ml、小さじ 1=5mlです。(1ml=1cc)
・卵の大きさは M サイズです。



ポタージュ かぼちゃのポタージュ

裏ごししないのに、なめらかな舌触り。

《 材料（4人分） 》 調理時間 約 30分

A { かぼちゃ …………… 350g 皮をむいて 2cm 角切り
 玉ねぎ …………… 50g 皮をむいて 2cm 角切り
 水 …………… 400ml
 洋風スープの素… 小さじ 2

B { 生クリーム …………… 30ml
 塩 …………… 少々
 パセリ …………… 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 1人分の栄養価 》 **120 kcal**

たんぱく質	2.5g	ビタミン A	289 μg
脂質	3.4g	ビタミン B ₁	0.07mg
炭水化物	20.4g	ビタミン B ₂	0.07mg
ナトリウム	445mg	葉酸	40 μg
(食塩相当量	1.1g)	ビタミン C	39mg
カルシウム	19mg	コレステロール	1mg
鉄	1.0mg	食物繊維	3.3g



ポタージュ アスパラのポタージュ

ほんのり香るアスパラがおいしいスープ。

《 材料（4人分） 》 調理時間 約 30分

A { アスパラ …………… 200g 2cm 幅に切る
 玉ねぎ …………… 100g 皮をむいて 2cm 角切り
 じゃがいも …………… 100g 皮をむいて 2cm 角切り
 水 …………… 400ml
 洋風スープの素… 小さじ 2

B { 生クリーム …………… 30ml
 塩こしょう …………… 少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。

※アスパラの皮やハカマが硬いときは、ピーラーで薄くむいてください。

《 1人分の栄養価 》 **75 kcal**

たんぱく質	2.6g	ビタミン A	16 μg
脂質	3.2g	ビタミン B ₁	0.10mg
炭水化物	9.8g	ビタミン B ₂	0.09mg
ナトリウム	446mg	葉酸	105 μg
(食塩相当量	1.1g)	ビタミン C	18mg
カルシウム	19mg	コレステロール	1mg
鉄	0.5mg	食物繊維	1.6g



ポタージュ トマトのポタージュ

鮮やかな赤色の、さっぱりとしたポタージュ。

《 材料 (4人分) 》 調理時間 約 30 分

A トマトの水煮 (缶詰) 150g カットタイプのもの
 玉ねぎ …………… 200g 皮をむいて 2cm 角切り
 水 …………… 400ml
 洋風スープの素… 小さじ 2

B 生クリーム …………… 30ml
 ケチャップ …… 大さじ 1
 バジル …………… 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 1人分の栄養価 》 **66 kcal**

たんぱく質	1.6g	ビタミン A	20 μg
脂質	3.2g	ビタミン B ₁	0.04mg
炭水化物	8.4g	ビタミン B ₂	0.07mg
ナトリウム	595mg	葉酸	17 μg
(食塩相当量	1.5g)	ビタミン C	8mg
カルシウム	18mg	コレステロール	1mg
鉄	0.3mg	食物繊維	1.4g



ポタージュ にんじんのポタージュ

にんじんの甘さを味わえるスープ。

《 材料 (4人分) 》 調理時間 約 30 分

A にんじん …………… 200g 2cm 幅に切る
 玉ねぎ …………… 100g 皮をむいて 2cm 角切り
 ジャがいも …… 100g 皮をむいて 2cm 角切り
 水 …………… 400ml
 洋風スープの素… 小さじ 2

B 生クリーム …………… 30ml
 塩 …………… 少々
 クラッカー …… 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 1人分の栄養価 》 **82 kcal**

たんぱく質	1.6g	ビタミン A	340 μg
脂質	3.2g	ビタミン B ₁	0.05mg
炭水化物	12.4g	ビタミン B ₂	0.04mg
ナトリウム	457mg	葉酸	22 μg
(食塩相当量	1.2g)	ビタミン C	13mg
カルシウム	23mg	コレステロール	1mg
鉄	0.3mg	食物繊維	2.0g



ポターージュ ほっこり栗のポターージュ

まろやかで甘いスープ。おやつにもおすすめ。

《 材料（4人分） 》 調理時間 約 30 分

- A
- むき甘栗 …………… 200g
 - 玉ねぎ …………… 200g 皮をむいて 2cm 角切り
 - 水 …………… 400ml
 - 洋風スープの素… 小さじ 2

- B 牛乳 …………… 100ml

※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 1 人分の栄養価 》 **154 kcal**

たんぱく質	4.0g	ビタミン A	13 μg
脂質	2.0g	ビタミン B ₁	0.13mg
炭水化物	30.5g	ビタミン B ₂	0.14mg
ナトリウム	437mg	葉酸	60 μg
(食塩相当量	1.1g)	ビタミン C	5mg
カルシウム	54mg	コレステロール	4mg
鉄	1.1mg	食物繊維	5.1g



ポターージュ さつまいもとにんじんのポターージュ

にんじんが苦手なお子様にも、さつまいもの甘みで飲みやすい。

《 材料（4人分） 》 調理時間 約 30 分

- A
- 玉ねぎ …………… 150g 皮をむいて 2cm 角切り
 - さつまいも …………… 120g 皮をむいて 2cm 角切り
 - にんじん …………… 80g 皮をむいて 2cm 角切り
 - 水 …………… 420ml
 - 洋風スープの素… 小さじ 2

- B
- 生クリーム …………… 30ml
 - 塩こしょう …………… 少々
 - 黒ゴマ …………… 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 1 人分の栄養価 》 **97 kcal**

たんぱく質	1.5g	ビタミン A	137 μg
脂質	3.2g	ビタミン B ₁	0.05mg
炭水化物	15.8g	ビタミン B ₂	0.03mg
ナトリウム	451mg	葉酸	26 μg
(食塩相当量	1.1g)	ビタミン C	13mg
カルシウム	29mg	コレステロール	1mg
鉄	0.4mg	食物繊維	1.8g



ポタージュ

スイートコーンのクリームスープ

お子様によろこぶ、甘くて濃厚なスープ。

《 材料 (4人分) 》 調理時間 約 30 分

A {
 とうもろこし (缶詰) 250g ホール (つぶ状) タイプ
 玉ねぎ …………… 150g 皮をむいて 2cm 角切り
 水 …………… 400ml
 洋風スープの素… 小さじ 2

B {
 生クリーム …………… 30ml
 塩 …………… 少々
 クルトン …………… 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。

※とうもろこしは、ホール (つぶ状) タイプを使用してください。クリームタイプでは沈殿してしまうので、上手く加熱できません。

《 1人分の栄養価 》 101 kcal

たんぱく質	2.5g	ビタミン A	4 μg
脂質	3.4g	ビタミン B ₁	0.03mg
炭水化物	15.7g	ビタミン B ₂	0.04mg
ナトリウム	576mg	葉酸	18 μg
(食塩相当量	1.5g)	ビタミン C	4mg
カルシウム	13mg	コレステロール	1mg
鉄	0.4mg	食物繊維	2.7g

ポタージュ



ポタージュ

ブロッコリーのポタージュ

きれいな緑色で、少し残ったツブツブ感もおいしい。

《 材料 (4人分) 》 調理時間 約 30 分

A {
 玉ねぎ …………… 200g 皮をむいて 2cm 角切り
 ブロッコリー …… 150g 2cm 角切り
 水 …………… 400ml
 洋風スープの素… 小さじ 2

B {
 生クリーム …………… 30ml
 塩 …………… 少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 1人分の栄養価 》 67 kcal

たんぱく質	2.8g	ビタミン A	26 μg
脂質	3.3g	ビタミン B ₁	0.07mg
炭水化物	7.6g	ビタミン B ₂	0.09mg
ナトリウム	452mg	葉酸	88 μg
(食塩相当量	1.1g)	ビタミン C	49mg
カルシウム	28mg	コレステロール	1mg
鉄	0.5mg	食物繊維	2.5g



ポタージュ 枝豆のポタージュ

牛乳や生クリームを加えなくても、なめらかで濃厚なスープ。

《 材料（4人分） 》 調理時間 約 30 分

- A
- 枝豆 …………… 200g 下ゆでし、さやから出す
 - 玉ねぎ …………… 200g 皮をむいて 2cm 角切り
 - 水 …………… 400ml
 - 洋風スープの素… 小さじ 2

- B
- 塩 …………… 少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 1 人分の栄養価 》 **92 kcal**

たんぱく質	6.4g	ビタミン A	12 μg
脂質	3.2g	ビタミン B ₁	0.14mg
炭水化物	9.9g	ビタミン B ₂	0.07mg
ナトリウム	427mg	葉酸	139 μg
(食塩相当量	1.1g)	ビタミン C	12mg
カルシウム	49mg	コレステロール	1mg
鉄	1.4mg	食物繊維	3.1g



ポタージュ 大根の和風ポタージュ

和食に合う、やさしい味わいの和風スープ。

《 材料（4人分） 》 調理時間 約 30 分

- A
- 大根 …………… 230g 皮をむいて 2cm 角切り
 - 長ねぎ …………… 80g 2cm 幅に切る
 - じゃがいも …………… 80g 皮をむいて 2cm 角切り
 - 水 …………… 400ml
 - 和風だしの素… 小さじ 1

- B
- 味噌 …………… 小さじ 2
 - 牛乳 …………… 50ml
 - あさつき …………… 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。

※味噌は小さめの容器に入れて、出来上がったスープで溶きのぼします。これを戻し入れ、優しくかきまぜてください。

《 1 人分の栄養価 》 **48 kcal**

たんぱく質	1.6g	ビタミン A	5 μg
脂質	0.7g	ビタミン B ₁	0.05mg
炭水化物	9.3g	ビタミン B ₂	0.04mg
ナトリウム	275mg	葉酸	36 μg
(食塩相当量	0.7g)	ビタミン C	16mg
カルシウム	36mg	コレステロール	2mg
鉄	0.4mg	食物繊維	1.6g



ポターージュ コーンとたまごの中華風スープ

溶き卵がふんわりやさしい中華風スープ。

《 材料 (4人分) 》 調理時間 約 30 分

A { とうもろこし (缶詰) 250g ホール (つぶ状) タイプ
水 …………… 550ml
中華風スープの素…小さじ 2

B { 溶き卵 …………… 卵 1 個分
塩こしょう …………… 少々
パセリ …………… 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。

※とうもろこしは、ホール (つぶ状) タイプを使用してください。クリームタイプでは沈殿してしまうので、上手く加熱できません。

《 1 人分の栄養価 》 **76 kcal**

たんぱく質	3.1g	ビタミン A	22 μg
脂質	1.7g	ビタミン B ₁	0.03mg
炭水化物	12.4g	ビタミン B ₂	0.09mg
ナトリウム	574mg	葉酸	17 μg
(食塩相当量	1.5g)	ビタミン C	1mg
カルシウム	8mg	コレステロール	53mg
鉄	0.5mg	食物繊維	2.1g



ポターージュ いろいろ野菜のポターージュ

栄養満点。飲みやすい野菜のポターージュ。

《 材料 (4人分) 》 調理時間 約 30 分

A { じゃがいも …………… 100g 皮をむいて 2cm 角切り
ブロッコリー …… 100g 2cm 角切り
にんじん …………… 100g 皮をむいて 2cm 角切り
玉ねぎ …………… 100g 皮をむいて 2cm 角切り
水 …………… 400ml
洋風スープの素…小さじ 2

B { 生クリーム …………… 30ml
塩 …………… 少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 1 人分の栄養価 》 **81 kcal**

たんぱく質	2.6g	ビタミン A	187 μg
脂質	3.3g	ビタミン B ₁	0.08mg
炭水化物	11.4g	ビタミン B ₂	0.08mg
ナトリウム	456mg	葉酸	68 μg
(食塩相当量	1.2g)	ビタミン C	42mg
カルシウム	26mg	コレステロール	1mg
鉄	0.5mg	食物繊維	2.5g



ポタージュ **パプリカの豆乳ポタージュ**

豆乳で美味しい、色鮮やかなスープ。

《 材料 (4人分) 》 調理時間 約 30 分

- A
- パプリカ …………… 250g 種・ヘタを取り除いて 2cm 角切り
 - 玉ねぎ …………… 150g 皮をむいて 2cm 角切り
 - 水 …………… 400ml
 - 洋風スープの素… 小さじ 2

- B
- 豆乳 …………… 50ml
 - 塩 …………… 少々
 - ブラックペッパー … 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 1 人分の栄養価 》 **47 kcal**

たんぱく質	1.6g	ビタミン A	55 μg
脂質	0.7g	ビタミン B ₁	0.06mg
炭水化物	9.5g	ビタミン B ₂	0.10mg
ナトリウム	432mg	葉酸	53 μg
(食塩相当量	1.1g)	ビタミン C	109mg
カルシウム	17mg	コレステロール	1mg
鉄	0.5mg	食物繊維	1.7g



ポタージュ **じゃがいものビシソワーズ**

冷やしていただくのが定番のじゃがいものクリームスープ。

《 材料 (4人分) 》 調理時間 約 30 分

- A
- じゃがいも …………… 250g 皮をむいて 2cm 角切り
 - 玉ねぎ …………… 100g 皮をむいて 2cm 角切り
 - 水 …………… 450ml
 - 洋風スープの素… 小さじ 2

- B
- 生クリーム …………… 30ml
 - 塩 …………… 少々
 - パセリ …………… 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。

※ 出来上がったスープは冷蔵庫で冷やしてお召し上がりください。

《 1 人分の栄養価 》 **92 kcal**

たんぱく質	1.9g	ビタミン A	0 μg
脂質	3.2g	ビタミン B ₁	0.07mg
炭水化物	14.5g	ビタミン B ₂	0.03mg
ナトリウム	445mg	葉酸	18 μg
(食塩相当量	1.1g)	ビタミン C	24mg
カルシウム	11mg	コレステロール	1mg
鉄	0.3mg	食物繊維	1.2g

ミキサーで作る冷製スープ（加熱しません。）

材料の番号順にガラス容器に入れてください。



トマトたっぷり冷製ガスパチョ

トマトベースのスペイン風冷製スープ。

《 材料（2人分） 》 ミキサー 高速 1分

- ①トマト …………… 250g 2cm 角切り
- ②きゅうり …………… 30g 2cm 角切り
- ③パプリカ …………… 40g へた・種を取り除き
2cm 角切り
- ④水 …………… 100ml
- ⑤レモン果汁 …………… 小さじ 1
- ⑥塩こしょう …………… 少々
- ⑦タバスコ …………… お好み

《 1人分の栄養価 》 **33 kcal**

たんぱく質	1.2g	ビタミンA	78 μg
脂質	0.2g	ビタミンB ₁	0.08mg
炭水化物	7.8g	ビタミンB ₂	0.06mg
ナトリウム	4mg	葉酸	46 μg
(食塩相当量)	0g	ビタミンC	57mg
カルシウム	7mg	コレステロール	0mg
鉄	0.4mg	食物繊維	1.7g



マスカルポーネチーズと 生ハムの冷製スープ

チーズのコクと生ハムの旨みがマッチしたさわやかなスープ。

《 材料（2人分） 》 ミキサー 高速 1分

- ①生ハム（薄切り） …………… 80g 2cm 幅に切る
- ②マスカルポーネチーズ …… 60g
- ③牛乳 …………… 300ml
- ④塩こしょう …………… 少々

《 1人分の栄養価 》 **276 kcal**

たんぱく質	15.1g	ビタミンA	59 μg
脂質	20.2g	ビタミンB ₁	0.43mg
炭水化物	8.4g	ビタミンB ₂	0.30mg
ナトリウム	549mg	葉酸	9 μg
(食塩相当量)	1.4g	ビタミンC	9mg
カルシウム	197mg	コレステロール	49mg
鉄	0.3mg	食物繊維	0g



スープ
お好み

具たくさんミネストローネ

トマト缶を使ったイタリア風野菜スープ。

《 材料（4人分） 》 調理時間 約 30 分

A [トマトの水煮（缶詰）200g カットタイプのもの
玉ねぎ …………… 100g 皮をむいて 1cm 角切り
じゃがいも …………… 70g 皮をむいて 1cm 角切り
ベーコン …………… 30g 1cm 幅に切る
水 …………… 400ml
洋風スープの素… 小さじ 2

B [塩こしょう …………… 少々
パセリ …………… 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 1 人分の栄養価 》 **69 kcal**

たんぱく質	2.1g	ビタミン A	24 μg
脂質	3.2g	ビタミン B ₁	0.09mg
炭水化物	8.6g	ビタミン B ₂	0.04mg
ナトリウム	621mg	葉酸	19 μg
（食塩相当量	1.6g）	ビタミン C	16mg
カルシウム	12mg	コレステロール	4mg
鉄	0.4mg	食物繊維	1.3g



スープ
お好み

あさりのチャウダースープ

あさりの旨みたっぷりのシーフードスープ。

《 材料（4人分） 》 調理時間 約 30 分

A [じゃがいも …………… 100g 皮をむいて 1cm 角切り
玉ねぎ …………… 100g 皮をむいて 1cm 角切り
キャベツ …………… 80g 1cm 角切り
あさりの水煮（缶詰）50g
水 …………… 450ml
洋風スープの素… 小さじ 2

B [生クリーム …………… 30ml
塩こしょう …………… 少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 1 人分の栄養価 》 **83 kcal**

たんぱく質	4.1g	ビタミン A	2 μg
脂質	3.4g	ビタミン B ₁	0.04mg
炭水化物	9.2g	ビタミン B ₂	0.04mg
ナトリウム	494mg	葉酸	27 μg
（食塩相当量	1.3g）	ビタミン C	19mg
カルシウム	32mg	コレステロール	12mg
鉄	5.0mg	食物繊維	1.1g



スープ 自動 **オニオングラタンスープ**

玉ねぎが甘い、ひと手間加えた食べるスープ。

《 材料（4人分） 》 調理時間 約 30 分

- | | | | |
|---|---------|-------|----------|
| A | 玉ねぎ | 100g | 皮をむいて薄切り |
| | 水 | 600ml | |
| | 洋風スープの素 | 小さじ 2 | |
| B | バター | 10g | |
| | 塩こしょう | 少々 | |

※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 トッピングの材料とつくり方 》

- | | | | |
|------|----|-----|----|
| バケット | 4枚 | パセリ | 適量 |
| チーズ | 適量 | | |

①スープを耐熱容器に分け入れ、その上にバケットとチーズをのせる。

②オーブントースターでチーズが溶けるまで約3分焼く。

《 1人分の栄養価 》 **48 kcal**

たんぱく質	0.9g	ビタミン A	13 μg
脂質	2.2g	ビタミン B ₁	0.01mg
炭水化物	6.1g	ビタミン B ₂	0.01mg
ナトリウム	475mg	葉酸	6 μg
(食塩相当量)	1.2g	ビタミン C	2mg
カルシウム	7mg	コレステロール	6mg
鉄	0.1mg	食物繊維	0.5g



スープ お好み **野菜ごろごろコンソメスープ**

やさしい旨みたっぷり。シンプルで優しい味わいのスープ。

《 材料（4人分） 》 調理時間 約 30 分

- | | | | |
|---|---------|-------|---------------|
| A | じゃがいも | 100g | 皮をむいて 1cm 角切り |
| | キャベツ | 100g | 1cm 角切り |
| | にんじん | 50g | 皮をむいて 1cm 角切り |
| | 玉ねぎ | 50g | 皮をむいて 1cm 角切り |
| | ウインナー | 30g | 1cm 幅に切る |
| | 水 | 450ml | |
| | 洋風スープの素 | 小さじ 2 | |

- | | | |
|---|-------|----|
| B | 塩こしょう | 少々 |
| | パセリ | 適量 |

※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 1人分の栄養価 》 **64 kcal**

たんぱく質	2.1g	ビタミン A	86 μg
脂質	2.4g	ビタミン B ₁	0.06mg
炭水化物	9.2g	ビタミン B ₂	0.03mg
ナトリウム	485mg	葉酸	30 μg
(食塩相当量)	1.2g	ビタミン C	21mg
カルシウム	19mg	コレステロール	5mg
鉄	0.3mg	食物繊維	1.3g





スープ お好み セロリとトマトのジンジャースープ

生姜のきいた、ヘルシースープ。

《 材料（4人分） 》 調理時間 約 30 分

- A
- ミニトマト …………… 100g ヘタを取り半分に切る
 - セロリ …………… 100g 筋を取って 1cm 幅に切る
 - えのき …………… 30g 石づきを取って 5cm 幅に切る
 - 水 …………… 550ml
 - おろししょうが 小さじ 2
 - 洋風スープの素… 小さじ 2

- B
- 塩こしょう …………… 少々
- ※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 1 人分の栄養価 》 **20 kcal**

たんぱく質	0.9g	ビタミン A	21 μg
脂質	0.2g	ビタミン B ₁	0.04mg
炭水化物	4.5g	ビタミン B ₂	0.15mg
ナトリウム	448mg	葉酸	22 μg
(食塩相当量	1.1g)	ビタミン C	13mg
カルシウム	14mg	コレステロール	0mg
鉄	0.2mg	食物繊維	1.0g



スープ お好み キムチとニラの韓国風スープ

手軽で簡単な韓国風スープ。

《 材料（4人分） 》 調理時間 約 30 分

- A
- 大根 …………… 100g 短冊切り
 - にんじん …………… 50g 短冊切り
 - ニラ …………… 50g 5cm 幅に切る
 - 白菜キムチ …………… 50g
 - 水 …………… 550ml
 - 中華風スープの素… 小さじ 2

- B
- コチュジャン …… 小さじ 2
- ※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 1 人分の栄養価 》 **29 kcal**

たんぱく質	1.0g	ビタミン A	149 μg
脂質	0.2g	ビタミン B ₁	0.03mg
炭水化物	5.9g	ビタミン B ₂	0.05mg
ナトリウム	542mg	葉酸	30 μg
(食塩相当量	1.4g)	ビタミン C	9mg
カルシウム	2mg	コレステロール	0mg
鉄	0.3mg	食物繊維	1.4g



スープ お好み まろやかカレースープ

まろやかな、さらっとしたカレー味のスープ。

《 材料 (4人分) 》 調理時間 約 30 分

A	玉ねぎ	150g	皮をむいて 1cm 角切り
	じゃがいも	100g	皮をむいて 1cm 角切り
	にんじん	100g	皮をむいて 1cm 角切り
	ウインナー	50g	1cm 幅に切る
	水	400ml	
	カレールー	2片	

※ルーは底に入れると焦げ付く恐れがあります。

カットした材料の上に置くように投入してください。

B [ソース …… 大さじ 1

※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 1人分の栄養価 》 137 kcal

たんぱく質	3.3g	ビタミン A	171 μg
脂質	6.7g	ビタミン B ₁	0.09mg
炭水化物	16.3g	ビタミン B ₂	0.04mg
ナトリウム	590mg	葉酸	19 μg
(食塩相当量	1.5g)	ビタミン C	18mg
カルシウム	25mg	コレステロール	9mg
鉄	0.7mg	食物繊維	1.9g



スープ お好み 四川風さっぱり酸辣湯

お酢の酸味でさっぱりとしたスープ。

《 材料 (4人分) 》 調理時間 約 30 分

A	ゆでたけのこ	70g	細切り
	にんじん	50g	皮をむいて細切り
	長ねぎ	50g	細切り
	きくらげ (乾燥)	4g	ぬるま湯で戻して細切り
	水	600ml	
	中華風スープの素	小さじ 2	

B [しょうゆ …… 大さじ 1
酢 …… 小さじ 2
塩コショウ …… 少々
ごま油 …… 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 1人分の栄養価 》 24 kcal

たんぱく質	1.2g	ビタミン A	86 μg
脂質	0.1g	ビタミン B ₁	0.02mg
炭水化物	5.1g	ビタミン B ₂	0.04mg
ナトリウム	643mg	葉酸	23 μg
(食塩相当量	1.6g)	ビタミン C	4mg
カルシウム	14mg	コレステロール	0mg
鉄	0.3mg	食物繊維	1.6g





スープ 自動 根菜たっぷりおみそ汁

根菜がたくさんとれる、ほっとする味のお味噌汁。

《 材料（4人分） 》 調理時間 約 30 分

A 大根 …………… 150g 皮をむいて 2cm 角切り
 にんじん …………… 100g 皮をむいて 1cm 角切り
 ごぼう …………… 100g 1cm 角切り
 水 …………… 450ml
 和風だしの素 … 小さじ 1

B 味噌 …………… 大さじ 2
 ねぎ …………… 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。

※味噌は小さめの容器に入れて、出来上がったスープで溶きのばします。これを戻し入れ、優しくかきまぜてください。

《 1 人分の栄養価 》 51 kcal

たんぱく質	1.8g	ビタミン A	170 μg
脂質	0.3g	ビタミン B ₁	0.04mg
炭水化物	10.9g	ビタミン B ₂	0.03mg
ナトリウム	397mg	葉酸	37 μg
(食塩相当量	1.0g)	ビタミン C	6mg
カルシウム	34mg	コレステロール	0mg
鉄	0.6mg	食物繊維	3.0g



スープ お好み 小松菜としめじのおすまし

さっぱりした上品なあじわい。

《 材料（4人分） 》 調理時間 約 30 分

A 小松菜 …………… 80g 5cm 幅に切る
 しめじ …………… 30g 石づきをとる
 水 …………… 600ml
 和風だしの素 … 小さじ 1

B 酒 …………… 大さじ 1
 薄口しょうゆ … 大さじ 1
 塩 …………… 少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 1 人分の栄養価 》 13 kcal

たんぱく質	1.0g	ビタミン A	52 μg
脂質	0.1g	ビタミン B ₁	0.03mg
炭水化物	1.8g	ビタミン B ₂	0.04mg
ナトリウム	440mg	葉酸	26 μg
(食塩相当量	1.1g)	ビタミン C	8mg
カルシウム	36mg	コレステロール	0mg
鉄	0.7mg	食物繊維	0.7g



スープ お好み 冬瓜の和風スープ

冬瓜に旨味がしみた、あたたかいスープ。

《 材料（4人分） 》 調理時間 約 30分

A 冬瓜 …………… 100g 皮をむいて 1cm 角切り
 玉ねぎ …………… 50g 皮をむいて 1cm 角切り
 キャベツ …………… 50g 1cm 角切り
 水 …………… 600ml
 和風だしの素 … 小さじ 1

B 塩 …………… 少々
 しょうゆ …………… 大さじ 1
 片栗粉 …………… 大さじ 3
 桜えび …………… お好み

※ B は、出来上がり後に加えてください。

※ 片栗粉は同量の水で溶いたものを入れ、優しくかき混ぜてください。

《 1人分の栄養価 》 55 kcal

たんぱく質	1.0g	ビタミン A	1 μg
脂質	0.1g	ビタミン B ₁	0.01mg
炭水化物	12.7g	ビタミン B ₂	0.02mg
ナトリウム	415mg	葉酸	20 μg
(食塩相当量	1.1g)	ビタミン C	16mg
カルシウム	16mg	コレステロール	1mg
鉄	0.3mg	食物繊維	0.8g

自動調理キー スープ 自動 スープ お好み について

スープ調理には「スープ 自動」「スープ お好み」の2種類のモードがあります。

各レシピに推奨キーを記載していますが、P.13～P.18のスープメニューは、「スープ 自動」「スープ お好み」どちらのモードでも調理できます。

スープ 自動	【具のあるスープ】加熱後、自動でカッターが回転します。
スープ お好み	【具のあるスープ】加熱のみのモード。調理後、お好みでミキサー運転してください。

出来上がったスープの具材を細かくしたい場合は、ミキサー運転で様子を見ながら、かくはんしてください。その際、フタからの蒸気にお気を付け下さい。

MEMO



おかゆ やさしいシンプル白粥

シンプルなおかゆは様々なシーンで活躍します。

《 材料 (4人分) 》 調理時間 約 30 分

- A
- 米 …………… 120g
 - 水 …………… 600ml
- ※よく研いだお米を、約 1 時間水に浸してください。
 ※おかゆ作りに使用する水や材料は、冷たすぎないものをご使用ください。(適温：10～20℃)

- B
- 塩 …………… 少々
 - 梅干し …………… お好み
- ※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 1 人分の栄養価 》 **107 kcal**

たんぱく質	1.8g	ビタミン A	0 μg
脂質	0.3g	ビタミン B ₁	0.03mg
炭水化物	23.1g	ビタミン B ₂	0.01mg
ナトリウム	0mg	葉酸	4 μg
(食塩相当量)	0g	ビタミン C	0mg
カルシウム	2mg	コレステロール	0mg
鉄	0.3mg	食物繊維	0.2g



おかゆ ふんわりたまご粥

たまごがふんわり。お好みのだしを使っておじや風にも。

《 材料 (4人分) 》 調理時間 約 30 分

- A
- 米 …………… 120g
 - 水 …………… 600ml
- ※よく研いだお米を、約 1 時間水に浸してください。

- B
- 溶き卵 …………… 卵 1 個分
 - 青ねぎ …………… 適量
- ※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 1 人分の栄養価 》 **126 kcal**

たんぱく質	3.4g	ビタミン A	19 μg
脂質	1.6g	ビタミン B ₁	0.03mg
炭水化物	23.2g	ビタミン B ₂	0.06mg
ナトリウム	18mg	葉酸	9 μg
(食塩相当量)	0g	ビタミン C	0mg
カルシウム	8mg	コレステロール	53mg
鉄	0.5mg	食物繊維	0.2g



おかゆ ほぐし鮭のおかゆ

鮭の旨みがしみた、色鮮やかな簡単おかゆ。

《 材料 (4人分) 》 調理時間 約 30 分

- A [米 120g
 鮭ほぐし身 50g
 水 550ml

※よく研いだお米を、約 1 時間水に浸してください。

- B [三つ葉 お好み

※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 1 人分の栄養価 》 **129 kcal**

たんぱく質	4.4g	ビタミン A	12 μg
脂質	1.6g	ビタミン B ₁	0.03mg
炭水化物	23.2g	ビタミン B ₂	0.01mg
ナトリウム	200mg	葉酸	4 μg
(食塩相当量	0.5g)	ビタミン C	0mg
カルシウム	4mg	コレステロール	0mg
鉄	0.5mg	食物繊維	0.2g



おかゆ ホクホクおいものおかゆ

ほのかな甘みが懐かしい味わい。

《 材料 (4人分) 》 調理時間 約 30 分

- A [米 120g
 さつまいも 80g 皮をむいて 1cm 角切り
 水 550ml

※よく研いだお米を、約 1 時間水に浸してください。

- B [黒ゴマ 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 1 人分の栄養価 》 **133 kcal**

たんぱく質	2.1g	ビタミン A	1 μg
脂質	0.3g	ビタミン B ₁	0.05mg
炭水化物	29.4g	ビタミン B ₂	0.01mg
ナトリウム	1mg	葉酸	13 μg
(食塩相当量	0g)	ビタミン C	6mg
カルシウム	10mg	コレステロール	0mg
鉄	0.4mg	食物繊維	0.6g



おかゆ ほうれん草のリゾット

ほうれん草とチーズの相性抜群。

《 材料（4人分） 》 調理時間 約 30 分

- A
- 米 …………… 120g
 - ほうれん草 …………… 80g 5cm 幅に切る
 - 水 …………… 600ml
 - 洋風スープの素… 小さじ 2
- ※よく研いだお米を、約 1 時間水に浸してください。

- B
- とろけるチーズ …… 30g
 - 塩こしょう …………… 少々
 - パルメザンチーズ …お好み
- ※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 1 人分の栄養価 》 145 kcal

たんぱく質	4.4g	ビタミン A	90 μg
脂質	2.6g	ビタミン B ₁	0.05mg
炭水化物	24.9g	ビタミン B ₂	0.07mg
ナトリウム	489mg	葉酸	48 μg
(食塩相当量	1.2g)	ビタミン C	7mg
カルシウム	63mg	コレステロール	6mg
鉄	0.7mg	食物繊維	0.7g



おかゆ 旨味たっぷりあさりのリゾット

お米があさりの旨みを吸った、シーフードリゾット。

《 材料（4人分） 》 調理時間 約 30 分

- A
- 米 …………… 120g
 - あさりの水煮(缶詰) 50g
 - 水 …………… 550ml
 - 洋風スープの素… 小さじ 2
- ※よく研いだお米を、約 1 時間水に浸してください。

- B
- とろけるチーズ …… 30g
 - 塩こしょう …………… 少々
 - 水菜 …………… お好み
- ※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 1 人分の栄養価 》 156 kcal

たんぱく質	6.5g	ビタミン A	21 μg
脂質	2.0g	ビタミン B ₁	0.03mg
炭水化物	24.5g	ビタミン B ₂	0.05mg
ナトリウム	534mg	葉酸	8 μg
(食塩相当量	1.4g)	ビタミン C	0mg
カルシウム	67mg	コレステロール	18mg
鉄	5.0mg	食物繊維	0.2g



おかゆ 中華粥・鶏のささみ添え

トッピングの鶏ささみでボリュームアップ。

《 材料 (4人分) 》 調理時間 約 30 分

A	米 ……………	120g	B	白髪ねぎ …	お好み
	水 ……………	600ml		ごま油 ……	お好み
	中華風スープの素…	小さじ 2			

※よく研いだお米を、約 1 時間水に浸してください。

《 トッピングの材料と作り方 》

鶏ささ身 ……………	1 本
湯 ……………	200ml
酒 ……………	大さじ 1
おろし生姜 ……………	小さじ 2

①耐熱ボウルに材料を入れてラップをする。

②電子レンジ (600 W) で約 2 分加熱し、そのまま冷ます。

③ささ身を取り出し、細かく裂く。

《 1 人分の栄養価 》 **113 kcal**

たんぱく質	1.9g	ビタミン A	0 μg
脂質	0.3g	ビタミン B ₁	0.03mg
炭水化物	24.4g	ビタミン B ₂	0.01mg
ナトリウム	425mg	葉酸	4 μg
(食塩相当量	1.1g)	ビタミン C	0mg
カルシウム	2mg	コレステロール	0mg
鉄	0.3mg	食物繊維	0.2g



おかゆ クッパ風のピリ辛おかゆ

スープとご飯と一緒に味わう韓国風おかゆ。

《 材料 (4人分) 》 調理時間 約 30 分

A	米 ……………	120g
	水 ……………	600ml
	中華風スープの素…	小さじ 2

※よく研いだお米を、約 1 時間水に浸してください。

B	溶き卵 ……………	卵 1 個分
	コチュジャン ……	小さじ 2
	乾燥わかめ ……………	少々
	塩こしょう ……………	少々
	ごま油 ……………	適量
	キムチ、ごま ……	お好み

※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 1 人分の栄養価 》 **137 kcal**

たんぱく質	3.6g	ビタミン A	45 μg
脂質	1.7g	ビタミン B ₁	0.04mg
炭水化物	25.4g	ビタミン B ₂	0.07mg
ナトリウム	443mg	葉酸	9 μg
(食塩相当量	1.1g)	ビタミン C	0mg
カルシウム	8mg	コレステロール	53mg
鉄	0.6mg	食物繊維	0.2g

ミキサーレシピ

材料に皮や芯、種がある場合は取り除きます。

やわらかい材料は2~3cm角に、かたい材料は1cm角に切り、材料の番号順にガラス容器に入れてください。



85 kcal
(1人分)

74 kcal
(1人分)

ぶどう・ベリージュース

《 材料 (2人分) 》 ミキサー 高速 1分

- ①水 ……………100ml
- ②ぶどう …………… 200g
- ③ブルーベリー …… 100g
- ④レモン果汁 …… お好み

《 1人分の栄養価 》

たんぱく質	0.7g
脂質	0.2g
炭水化物	22.6g
ナトリウム	2mg
カルシウム	10mg
鉄	0.2mg
葉酸	11 μg
ビタミンC	9mg
食物繊維	2.2g

パイン・オレンジジュース

《 材料 (2人分) 》 ミキサー 高速 1分

- ①水 …………… 50ml
- ②グレープフルーツ 150g 2~3cm角に切る
- ③オレンジ …………… 100g 2~3cm角に切る
- ④パイナップル …… 100g 1cm角に切る

《 1人分の栄養価 》

たんぱく質	1.5g
脂質	0.2g
炭水化物	18.8g
ナトリウム	1mg
カルシウム	27mg
鉄	0.3mg
葉酸	33 μg
ビタミンC	61mg
食物繊維	1.6g



56 kcal
(1人分)

スイカ・トマトジュース

《 材料 (2人分) 》 ミキサー 高速30秒

- ①水 …………… 50ml
- ②すいか …………… 250g 2~3cm角に切る
- ③トマト …………… 100g 2~3cm角に切る

《 1人分の栄養価 》

たんぱく質	1.1g
脂質	0.2g
炭水化物	14.2g
ナトリウム	3mg
カルシウム	9mg
鉄	0.4mg
葉酸	15 μg
ビタミンC	20mg
食物繊維	0.9g



153 kcal
(1人分)

ミックスジュース

《 材料 (2人分) 》 ミキサー 高速30秒

- ①牛乳 ……………100ml
- ②バナナ …………… 100g 2~3cm角に切る
- ③フルーツ缶 …… 200g

《 1人分の栄養価 》

たんぱく質	2.7g
脂質	2.1g
炭水化物	32.0g
ナトリウム	24mg
カルシウム	64mg
鉄	0.5mg
葉酸	24 μg
ビタミンC	17mg
食物繊維	1.3g



224 kcal
(1人分)

アボカド・はちみつジュース

《 材料 (2人分) 》 ミキサー 低速 1分

- ①牛乳 ……………300ml
- ②アボカド …………… 100g 2~3cm角に切る
- ③はちみつ …… お好み
- ④レモン果汁 …… お好み

《 1人分の栄養価 》

たんぱく質	6.2g
脂質	15.1g
炭水化物	18.7g
ナトリウム	66mg
カルシウム	170mg
鉄	0.4mg
葉酸	51 μg
ビタミンC	12mg
食物繊維	2.7g



96 kcal
(1人分)

ほうれん草のスムージー

《材料(2人分)》 ミキサー 高速 2分

- ①水 ……………100ml
- ②バナナ …………… 150g 2～3cm 角に切る
- ③パイナップル …… 100g 1cm 角に切る
- ④ほうれん草 ……50g 2～3cm 角に切る

《1人分の栄養価》

たんぱく質	1.7g
脂質	0.4g
炭水化物	24.4g
ナトリウム	4mg
カルシウム	22mg
鉄	0.8mg
葉酸	79 μg
ビタミンC	35mg
食物繊維	2.3g



57 kcal
(1人分)

小松菜のスムージー

《材料(2人分)》 ミキサー 高速 2分

- ①水 ……………150ml
- ②キウイ …………… 100g 2～3cm 角に切る
- ③りんご …………… 100g 1cm 角に切る
- ④小松菜 ……………50g 2～3cm 角に切る

《1人分の栄養価》

たんぱく質	1.0g
脂質	0.2g
炭水化物	14.7g
ナトリウム	5mg
カルシウム	61mg
鉄	0.9mg
葉酸	48 μg
ビタミンC	46mg
食物繊維	2.5g



76 kcal
(1人分)

チンゲン菜のスムージー

《材料(2人分)》 ミキサー 高速 2分

- ①水 ……………100ml
- ②マンゴー …………… 150g 2～3cm 角に切る
- ③パイナップル …… 100g 1cm 角に切る
- ④チンゲン菜 ……50g 2～3cm 角に切る

《1人分の栄養価》

たんぱく質	1.0g
脂質	0.2g
炭水化物	19.5g
ナトリウム	9mg
カルシウム	41mg
鉄	0.6mg
葉酸	86 μg
ビタミンC	35mg
食物繊維	2.1g



55 kcal
(1人分)

水菜のスムージー

《材料(2人分)》 ミキサー 高速 2分

- ①水 ……………100ml
- ②オレンジ …………… 150g 2～3cm 角に切る
- ③もも …………… 100g 2～3cm 角に切る
- ④水菜 ……………50g 2～3cm 角に切る

《1人分の栄養価》

たんぱく質	1.7g
脂質	0.2g
炭水化物	13.7g
ナトリウム	11mg
カルシウム	71mg
鉄	0.8mg
葉酸	62 μg
ビタミンC	48mg
食物繊維	2.1g



55 kcal
(1人分)

サニーレタスのスムージー

《材料(2人分)》 ミキサー 高速 2分

- ①水 ……………100ml
- ②メロン …………… 150g 2～3cm 角に切る
- ③グレープフルーツ 100g 2～3cm 角に切る
- ④サニーレタス ……50g 2～3cm 角に切る

《1人分の栄養価》

たんぱく質	1.6g
脂質	0.3g
炭水化物	13.3g
ナトリウム	7mg
カルシウム	31mg
鉄	0.7mg
葉酸	62 μg
ビタミンC	36mg
食物繊維	1.2g





豆乳 豆乳

豆乳で健康的な生活をサポート。

《 材料 (2人分) 》 調理時間 約 20分

乾燥大豆 …………… 75g
水 …………… 450ml

《 つくり方 》

- ①水洗いした乾燥大豆を約6～8時間、水に浸します。
- ②ガラス容器に大豆と水を入れます。
- ③フタをセットし、「豆乳」キーを押して運転開始。
(調理は約20分で終了します。)
- ④出来上がった豆乳を付属のざるで濾してください。

※豆乳調理後、容器底に薄い膜ができますが故障ではありません。
※時間が経つと、ガラス容器やカッターに付着したおからが固まり、洗いづらくなります。ご使用後はお早目にお手入れしてください。

《 1人分の栄養価 》 69 kcal

たんぱく質	5.4g	ビタミンA	0 μg
脂質	3.0g	ビタミンB ₁	0.05mg
炭水化物	4.7g	ビタミンB ₂	0.03mg
ナトリウム	3mg	葉酸	42 μg
(食塩相当量)	0g	ビタミンC	0mg
カルシウム	23mg	コレステロール	0mg
鉄	1.8mg	食物繊維	0.3g

豆乳を使ったドリンクレシピ

材料の番号順にガラス容器に入れてください。



豆乳バナナココア

《 材料 (2人分) 》 ミキサー 高速30秒

- ①豆乳 …………… 300ml
- ②バナナ …………… 100g 皮をむいて
2～3cm 角に切る
- ③ココア …………… 大さじ2

153 kcal
(1人分)

《 1人分の栄養価 》

たんぱく質	8.8g
脂質	6.4g
炭水化物	22.3g
ナトリウム	6mg
カルシウム	47mg
鉄	4.1mg
葉酸	60 μg
ビタミンC	8mg
食物繊維	4.5g



豆乳ベリースムージー

《 材料 (2人分) 》 ミキサー 高速1分

- ①豆乳 …………… 250ml
- ②いちご …………… 100g ヘタを取って
半分に切る
- ③ブルーベリー …… 50g

87 kcal
(1人分)

《 1人分の栄養価 》

たんぱく質	5.1g
脂質	2.6g
炭水化物	22.6g
ナトリウム	3mg
カルシウム	30mg
鉄	1.7mg
葉酸	90 μg
ビタミンC	34mg
食物繊維	1.8g

おからを使ったレシピ

おからは付属のざるで水分をよくきってから調理してください。



《 1人分の栄養価 》 98 kcal

たんぱく質	3.4g	ビタミンA	34 μg
脂質	1.9g	ビタミンB ₁	0.08mg
炭水化物	17.4g	ビタミンB ₂	0.05mg
ナトリウム	478mg	葉酸	18 μg
(食塩相当量)	1.2g)	ビタミンC	1mg
カルシウム	60mg	コレステロール	0mg
鉄	0.9mg	食物繊維	6.2g

卵の花

《 材料 (2人分) 》

おから	100g		
ねぎ	お好み	小口切り	
a	砂糖	大さじ 1	
	醤油	大さじ 1	
	みりん	大さじ 1/2	
	干し椎茸の戻し汁	100ml	
b	こんにゃく	15g	短冊切り
	ごぼう	10g	ささがき
	にんじん	10g	短冊切り
	玉ねぎ	10g	みじん切り
	干し椎茸	3g	水につけて戻し、薄切り

《 つくり方 》

- ①干し椎茸は水につけて戻し、石づきを除いて薄切りにする。戻し汁は100mlとっておく。にんじん、こんにゃくは短冊切り、ごぼうはささがき、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにおからを入れ、弱火で5～6分炒る。おからの水分がなくなり、さらっとしたら別皿に移す。
- ③aをフライパンで中火にかけ、煮立たせる。そこにbの材料を入れて、5分ほど煮る。
- ④③におからを入れて、汁気がなくなるまで炊く。



《 1人分の栄養価 》 136 kcal

たんぱく質	6.5g	ビタミンA	38 μg
脂質	5.3g	ビタミンB ₁	0.07mg
炭水化物	18.2g	ビタミンB ₂	0.14mg
ナトリウム	123mg	葉酸	17 μg
(食塩相当量)	0.3g)	ビタミンC	0mg
カルシウム	81mg	コレステロール	420mg
鉄	1.9mg	食物繊維	4.5g

おからチョコパウンドケーキ

《 材料 (パウンドケーキ型 1台分) 》

おから	100g	ココアパウダー	大さじ 2
卵	2個	グラニュー糖	大さじ 2
薄力粉	40g	ベーキングパウダー	5g

《 つくり方 》

- ①おからにココアパウダーを加えてなじむまで混ぜる。
- ②卵を卵黄と卵白、別々のボウルに分ける。ボウルにグラニュー糖を1/2づつ入れて、卵黄は白っぽくクリーム状になるまで、卵白は角がたつまでしっかり泡立てる。
- ③①②を1つのボウルに入れて、その上から薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、ゴムベラで手早くさっくりと混ぜる。
- ④③の生地を型に流し入れ、型ごと低めのところからトントンと落として空気を抜き、表面をきれいにならす。
- ⑤170℃に予熱しておいたオーブンで30～40分焼く。竹串をさして生地がくっついてこなければ焼き上がり。
- ⑥焼き上がったら、すぐに型から取り出す。(使い捨ての紙型は、型からはずさずにそのまま冷まします。)

小泉成器株式会社