

あ

揚げと玉ねぎの味噌汁 4人分

油揚げ12g 乾燥わかめ1g たまねぎ100g ねぎ8g 味噌28g いりこだし汁640ml

- ①揚げは角切り、玉葱はくし切り、葱は小口切りにする
- ②いりこでだしをとる、玉葱、油揚げを入れて味噌を入れて煮る。出来上がりにねぎをちらす



(あさりの吸い物) 4人分

あさり10~12個程度 ねぎ少々 塩1g 醤油7g 料理酒6g 水750ml

- ① あさりはよく洗い、なべに水とあさりを入れて煮る
- ② ねぎは小口切りにする。あさが開いたら、調味料を入れ、ねぎを入れる



(厚揚げの味噌汁) 4人分

厚揚げ80g えのき60g ちんげんさい40g みそ30g いりこ 水800cc

- ① いりこでだし汁をとる、厚揚げは角切り、野菜を入れやわらかくなったら味噌を入れる



(石狩汁) 4人分

鮭10gで6切れ 豆腐40g じゃがいも80g 白菜40g 大根40g 人参20g 味噌小さじ5

- ① 大根、人参はちよう切り、白菜、じゃがいも、豆腐は角切りにし、いりこでだしをとる、材料を煮て、味噌を入れさらによく煮る



(いわしのつみれじる) 4人分

いわしすりみ70g 白ねぎ15g おろししょうが少々 卵少々 片栗粉2g しいたけ8にんじん20g たまねぎ40g 白菜40g ねぎ5g みりん大さじ1 しょうゆ大さじ1 塩少々 おろししょうが少々 水750cc かつお節6g (作り方)

- ①白ねぎはみじん切りにして、いわしのすりみにまぜ、おろししょうが、卵、片栗粉を混ぜる。
- ② しいたけは、縦切り、にんじんはちよう、玉葱はくし切り、白菜は角切り、ねぎは小口切りにする
- ③かつおでだしをとる、野菜を煮、調味料を入れ、いわしの団子を汁に落とす。



(梅の吸い物) 4人分

梅干(ねりうめでもいい)4g 白葱40g 乾燥わかめ1g しょうゆ大さじ1杯 薄口しょうゆ小さじ1.5杯 料理酒小さじ2.5杯 水750cc 鰹節10g

- ①かつおだしをとる、調味料を入れる
- ②白葱を小口切りにし、わかめは水でもどしておく
- ③ ①に白葱を入れよく煮る
- ④ 梅干をすりつぶし、ざるで、③にとかす。わかめを入れる



(えのきの味噌汁) 4人分

4人分 えのき100g 油揚げ8g 人参40g わかめ1g 人参60g 味噌500g いりこ 水800cc 塩少々

- ①えのきは石つきをとって、人参はちよう切りにする。わかめは戻しておく
- ②油あげは、2cm角ぐらいに切る。
- ⑤ わかめ以外はだし汁に入れて煮る。味噌を入れて、仕上げにわかめを入れる



か

かきたまスープ 4人分

たまご1個強 たまねぎ140g 人参40g コンソメ7g 水800cc 塩少々 パセリ少々

- ① 水にくし切りのたまねぎとちよう切りの人参をいれ煮る。



② コンソメ、塩をいれ軟らかくになったら、といた卵を入れる。パセリのみじん切りをちらす

(かす汁) 4人分

大根 40g 白菜 60g 人参 20g 豆腐 40g 油揚げ 4g ねぎ 5g 酒かす 8g 味噌 30g 料理酒 5g 塩少々 水 740cc
いりこ 5g

① 大根、人参いちょう切り、白菜、じゃがいも、豆腐、油揚げは角切りにし、いりこでだしをとり、材料を煮て、味噌と酒かすを入れさらによく煮る。仕上げに小口切りのねぎをちらす



(かぼちゃの味噌汁) 4人分

かぼちゃ 120g たまねぎ 80g ねぎ少々 みそ 30g いりこ 水 800cc

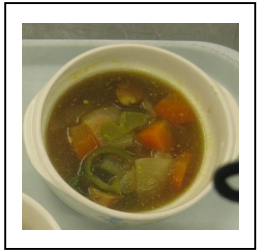
① いりこでだし汁をとり、野菜を入れやわらかくになったら味噌を入れる



(カレースープ) 4人分

ウインナー 1本 たまねぎ 140g にんじん 40g ピーマン 20g カレールー 12g コンソメ 小さじ 2杯 カレー粉 少々

① ウインナーぶつ切り、たまねぎくしぎり、にんじんいちょう、ピーマン縦切り。
② ②材料をコンソメで煮、カレールーとカレー粉を入れる。ピーマンは仕上げにのける



(かぼちゃのポタージュ) 4人分

南瓜 300g 玉葱 60g 水 300cc コンソメ 5g バター 8g パセリ 少々

① 南瓜は適当に切って、電子レンジでやわらかくし、皮をとる
② 玉葱はみじん切りにし、バターで弱火でゆっくり炒める
③ かぼちゃと玉葱はミキサーにかけ(細かいほうがいい場合は裏ごす)牛乳、水で溶いて、温めコンソメを入れる



(具汁) 4人分

さといも 60g 白菜 60g 豚肉 40g 人参 10g ねぎ 8g しょうゆ 13g 塩少々 かつお節

① かつお節でだしをとる
① 人参(いちょう切り)、豚肉、白菜(角切り)、里芋(1/2)を入れて煮る
② 調味料で味付けし、小口切りのねぎを入れる



(クリームスープ) 4人分

じゃがいも 80g たまねぎ 140g にんじん 50g グリンピース 20g ベーコン 1枚 コンソメ 小さじ 2杯弱 バター 小さじ 1杯 牛乳 200cc 塩 小さじ 1/3 水 500cc

① じゃがいも角切り、たまねぎくし切り にんじんいちょう切り ベーコン太目の縦切りにする。
② 水に野菜を入れて煮、少し沸いたらベーコン、コンソメ、牛乳、バターを入れ、具が軟らかくなるまで煮る。
③ 塩で味を調える



(グリーンポタージュ) 4人分

冷凍グリーンピース 120g たまねぎ 40g バター 5g 小麦粉 小さじ 2杯 水 500cc コンソメ 1かけ 牛乳 250cc
スキムミルク 小さじ 2杯弱

① 玉葱はみじん切りにして、バターで炒める。グリーンピースはゆでる
② ①に小麦粉、スキムミルクを入れてミキサーにかける
③ ②をざるなどで裏ごしし、牛乳、水、を入れてのばし、火にかけコンソメを入れる



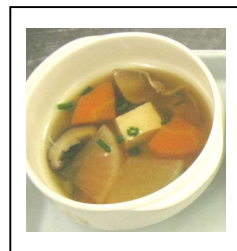
(けんちんじり) 4人分

豆腐 60 人参 40 豚肉 20 しいたけ 8 こんにゃく 16 大根 80 ねぎ 8 みりん 6 しょうゆ 12 かつおだし 750 塩少々

① 人参、大根はいちょうに切る。しいたけは薄くスライス、こんにゃくは角にスライス、ねぎが小口切り、豆腐は角切りにする。

③ かつおだしをとり、肉、人、大根、しいたけ、豆腐、調味料を入れる

④ 軟らかくなったらね盛り付けて、ねぎを入れる



(コーンスープ) 4人分

コーンクリーム缶 200g 玉ねぎ 160g 水 120ml 牛乳 200g コンソメ 4g 塩 2g パセリ少々

① 玉葱はみじん切りにして炒める。コーンと玉ねぎをミキサーにかける

② 牛乳と水を火にかけ、①をざるでこしてとかし、コンソメ、塩をいれる

③ パセリをみじん切りにしてちらす



(コーンチャウダー) 4人分

じゃがいも 80g にんじん 30g たまねぎ 150g 鶏肉 20g 水 250cc バター 4g 小麦粉 小さじ 1 杯 牛乳 360cc

コーンクリーム缶 100g コンソメ 6g 塩 小さじ 1/3 白ワイン 小さじ 1 片栗粉 小さじ 2

① じゃがいもは角切り、にんじんはちよう切り、たまねぎくしぎり、鶏肉は一口大に切る

② コーンは小麦粉を入れ、ミキサーでまわし、ざるでこす

③ ① コンソメ、ワインで煮、牛乳を入れてやわらかくなったら、コーンを入れる。塩をいれ、水溶き片栗粉で「とろみをつける



(コンソメスープ) 4人分

たまねぎ 120g にんじん 40g パセリ少々 コンソメ 8g 水 750ml 塩少々

① たまねぎはくしぎり、にんじんはちようぎりにする。パセリはみじん切りにする

② 野菜を水に入れ、調味料で軟らかくなるまで煮る。パセリをちらす

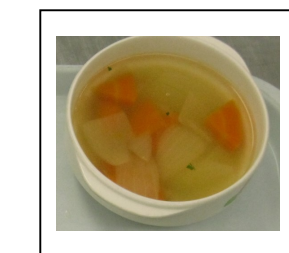
さ

(さつまいもの味噌汁) 4人分

さつまいも 120g たまねぎ 80g ねぎ少々 みそ 30g いりこ 水 800cc

① いりこでだし汁をとり、野菜を入れやわらかになったら味噌を入れる。

② 仕上げにねぎを入れる



(さつまい) 4人分

豚肉 60g 人参 20g さつまいも 100g 大根 30g 白菜 40g こんにゃく 20g みそ 6g だし汁 ねぎ少々

① 人参はちよう切り、さつまいも角切、大根はちよう切、白菜角切、こんにゃくは角切、ねぎ小口切にする

② だし汁を大根、人参、こんにゃく、肉を入れて煮る。少し軟らかくなったら、白菜とさつまいもをいれ、軟らかくなってきたらみそを入

③ ねぎは好みでちらす(園ではねぎを、子供の様子をみて入れたり入れなかったりしています)



(沢煮椀) 4人分

豚肉 40g 織切りごぼう 5g 人参 20 大根 40 みつば 5g だし汁 750ml かつお節 しょうゆ 7g 塩 3g

① 材料は織切りにする。

② かつおだしをとり、材料を入れて煮、調味料を入れる。



(しめじの味噌汁) 4人分

豆腐 120g しめじ 40g 人参 40g みつば 5g 味噌 28g いりこだし汁 640ml

① しめじは石鏟をとる。人参はちよう切り、豆腐は角切り、みつばは1~1.5cmの長さに切る

② いりこでだしをとり、人参



(じゃがいものスープ) 4人分

じゃがいも 280g たまねぎ 60g 牛乳 240cc 水 280cc コンソメ 1かけ バター 8g 片栗粉 少々 食パン 12g

- ① たまねぎはみじん切りにしバターでいためる。
- ② じゃがいもは、ゆでやわらかくなったら、ミキサーにかける(たまねぎと一緒に)
- ③ ②をざるでこし、牛乳、水でとき温めコンソメで味付けし、水ときかたくり粉でとろみをつける
- ④パンは小さい四角にきり 揚げる(低めの温度で長めに揚げる) スープをもり、パンを浮かせる



(じゃがいもの味噌汁) 4人分

油揚げ 8g 乾燥わかめ 1g じゃがいも 60g 玉ねぎ 100g ねぎ 8g 味噌 28g いりこだし汁 640ml

- ① 揚げは角切り、じゃが芋は 1.5~2cm程度の角切り、玉葱はくし切り、ねぎは小口切りにする
- ②いりこでだしをとり、玉葱、じゃが芋、揚げを入れて軟らかくなってきてら味噌を入れ、仕上げにわかめとねぎを入れる



(しらすの吸い物) 4人分

花ふ 4個 乾燥わかめ 少々 しらす干し 4 しょうゆ 小さじ 1強 薄口しょうゆ 小さじ 1強 みりん 大さじ 1弱 料理酒 大さじ 1弱 塩 少々 だし汁

- ①わかめは水でもどしておく
- ②だし汁をかつおぶしでとり、調味料を入れて、しらす、ふ、わかめを入れる



(ぜんざい) 4人分

こしあん 100g 冷凍白玉 8個 水 240ml

- ①こしあんを水で溶き、火にかける。温まったら、白玉を入れて軟らかくなったら盛り付ける

た

大根の味噌汁 4人分

大根 120g おつゆふ 4g 人参 40g 乾燥わかめ 少々 味噌 28g いりこだし 700ml

- ① 大根と人参はイチョウに切る。出してよく煮る
- ② 味噌を入れわかめと、ふをいれる



(七夕そうめん) 4人分

そうめん 60 人参 20 金糸卵 4 おくら 3 みりん 小さじ 1弱 しょうゆ 1/2強 薄口しょうゆ 16 かつおだし 750 塩 1/2

- ①そうめんはゆでる。金糸卵を焼く。おくらは、ゆでて小口ざりにする。人参はいちょうに切る
- ②かつおだしをとり、人参を煮ながら、調味料を入れる。
- ③ ゆでたそうめん、汁、具を入れて盛り付ける



(卵豆腐の吸い物) 4人分

卵豆腐 80g ほうれんそう 25g 人参 30g 玉葱 70g かつお節 6g 水 750ml 薄口しょうゆ 10g 濃口しょうゆ 2g 塩 2g

- ① 湯を沸かし、かつお節でだしをとり、調味料を入れ、くし切りの玉葱、いちょう切りの人参を入れて軟らかくなるまで煮る
- ② ほうれんそうは、2~3cmの長さでゆでておき、卵豆腐は1~2cm角に切り、①に入れて盛り付ける。



(たまごの味噌汁) 4人分

卵 40g 玉ねぎ 140g 人参 30g 味噌 28g いりこだし汁 640ml

- ①玉ねぎはくし切り、人参はいちょう切り、卵は溶いておく
- ③ いりこでだしをとり、玉葱、人参を入れて軟らかくなったら、味噌を入れ、溶いた卵を落とす



(団子汁) 4人分

冷凍白玉8個 大根80g 鶏肉40g 人参40g ねぎ少々 味噌28g いりこだし汁640ml

①大根、人参はいちょう切り、鶏は一口大、ねぎは小口切り

②いりこでだしをとり、①煮、味噌を入れてやわらかくになったら、白玉を入れてねぎをちらす



(中華スープ) 4人分

人参40 玉葱160 乾燥わかめ1 たけのこ20 塩少々 中華だし小さじ2.5 水800

① 人参いちょう切り、くしぎりのたまねぎ、たけのこを煮、調味量をいれ、最後にわかめを入れる。



(冬瓜汁) 4人分

冬瓜120g 豆腐80g 鶏ミンチ40g ねぎ少々 しょうが少々 油少々 水500cc コンソメ1かけ しょうゆ小さじ1弱

うすくち醤油小さじ1弱

① 鍋でミンチを炒め、冬瓜を入れ、水、調味料を入れて煮る。

② 柔らかくなったら豆腐をいれ、ねぎを入れる

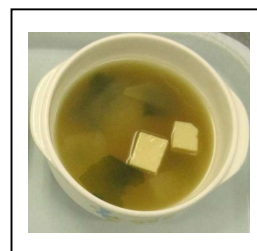


(豆腐と玉ねぎの味噌汁) 4人分

豆腐120g 玉ねぎ190g わかめ1g ねぎ8g 味噌28g いりこのだし汁640ml

①豆腐は角切り、玉葱はくし切り、ねぎは小口切り

③ いりこでだしをとり、玉葱、豆腐を煮る。味噌を入れて仕上げにわかめとねぎを入れる



(豆腐とわかめのスープ) 4人分

わかめ1g 豆腐80g 玉ねぎ120g ねぎ5g 白ごま3g 水640ml 中華味10g 塩少々 薄口醤油2g ごま油少々

①豆腐は角切り、玉葱はくし切り、葱は小口切りにする。

② 水に調味料を入れて沸かし、玉葱、豆腐を入れて煮る。やわらかくになったら、わかめと胡麻を入れて仕上げる



(鶏と春雨のスープ) 4人分

ささみ40 塩、酒少々 春雨12 玉葱40 人参30 ねぎ10 レタス40 中華だし6 塩少々 水800

① 玉葱、人参、味付けしたささみと調味料で煮る。春雨、を入れ仕上げにねぎ、レタスを入れる



な

(なすの味噌汁) 4人分

なす40g たまねぎ100g 人参40g 油揚げ28g いりこだし汁640ml

① なすは輪切り、玉葱はくし切り、人参はいちょう切り、油揚げは角切りにする

②いりこでだしをとり、玉葱、人参、油揚げを煮味噌入れ、遅めにナスを入れる



(なめこの味噌汁) 4人分

なめこ40g たまねぎ80g 豆腐60g ねぎ4g 味噌29g いりこ出し160g

① 玉葱はくし切り、豆腐は角切り、葱は小口切りにする

②いりこでだしをとり、葱以外を煮て、味噌を溶く。仕上げにねぎを入れる



(人参ポタージュ) 4人

にんじん240g たまねぎ80g バター8g 小麦粉小さじ1杯 水140cc コンソメ8g 牛乳240cc スキムミルク小さじ2杯

①玉葱はみじん切りにして、バターで炒める。にんじんはゆでる

① ①に小麦粉、スキムミルクを入れてミキサーにかける

② ②をざるなどで裏ごしし、牛乳、水、を入れてのばし、火にかけコンソメを入れたものに溶かす



は

(白菜とベーコンスープ) 4人分

ベーコン1枚 白菜80g 豆腐80g コンソメ小さじ2杯強
酒小さじ1弱 みりん小さじ2杯弱 薄口しょうゆ小さじ2杯弱 塩少々 水600cc

- ① 白菜は角切り、豆腐はサイコロに切る。ベーコンは縦切り。
- ② ①を調味料を入れて煮る。



(花ふとえのきのすいもの) 4人分

花ふ4個、えのき60g きぬさや4枚 かつおだし汁 750ml 薄口しょうゆ5g 塩少々 しょうゆ5g

- ① えのきは1/2に切る。だし汁にえのきと調味料を入れ、花ふを入れ、仕上げにゆでたきぬさやを入れる



(はまぐりのうしお汁) 4人分

はまぐり8個 花ふ4個 菜の花少々 酒大さじ1 しょうゆ大さじ1弱 塩少々

- ① はまぐりを良く洗う
- ② 鍋に水、はまぐりを入れ火にかける
- ③ 菜の花塩ゆでし、2cmぐらいに切る
- ④ 2が沸いて、貝が開いたら 味付けし、ふを入れる
- ⑤ 椀に菜の花を入れ、4を注ぎ入れる



(春雨と白菜のスープ) 4人分

春雨18 白菜120 鶏ミンチ40 ねぎ8 油少々 中華だし12 薄口しょうゆ少々 水640

- ① 春雨はゆでておく。ミンチは炒める。白菜は角切り、ねぎは小口きりにする
- ② 水に沸かし、調味料を入れ、白菜とミンチを入れる。白菜が軟らかくなったら、ねぎと春雨を入れて仕上げる



(はんぺんの吸い物) 4人分

はんぺん20 乾燥わかめ少々 えのき20 みつば2 花かつお しょうゆ小さじ1杯強 薄口しょうゆ小さじ1 塩少々

- ① かつお節でだしをとる
- ② えのきは切り。はんぺんは角切り、みつばは2cmぐらいに切る。①に調味料を入れ、えのき、はんぺん、わかめを入れ、仕上げにみつば入れる



(ビーフシチュー) 4人分

じゃがいも80g 人参80g 玉ねぎ180g グリンピース10g 油2g コンソメ2g ビーフシチュールー44g 水280ml

- ① じゃがいもか角切り、人参はいちょう切り、玉葱くし切りにする
- ② 玉ねぎと肉を炒め、水を入れて人参と煮る。遅めにじゃがいもを入れ、少し軟らかくなったらルーを入れて仕上げにグリンピースを入れる



(豚汁) 4人分

豚肉40g 里芋60g 大根40g こんにゃく20g 白菜60g 人参20g ねぎ適宜 味噌33g だし汁750ml

- ① サトイモは1/2、こんにゃくは薄いスライス、白菜は角切り、人参はいちょう切り、ねぎは小口切りにする
- ② だし汁をとり、ねぎ以外の野菜を煮る、味噌を入れて仕上げ、ねぎをちらす



(ほうれんそうのかきたまスープ) 4人分

ほうれんそう 40g 卵 40g 玉葱 100g しょうゆ 小さじ 2.5 杯 コンソメ 5g 塩 少々 水 750ml

- ① ほうれんそうは 2cm 程度に切ってゆでてしぼっておく。
- ② 玉葱は くし切りにし、水に調味量を入れて、玉葱を煮る。
- ③ 玉葱が軟らかくなったら、卵を溶いたものを少しずつ落とし、仕上げにほうれんそうを入れる

ま

(みぞれ汁) 4人分

しいたけ 1枚 大根 おろし 40 人参 40 鶏肉 60 大根 80 みつば 4 塩 小さじ 1/3 薄口しょうゆ 少々

しょうゆ 小さじ 1 みりん 小さじ 1/2 料理酒 小さじ 1/2 だし汁 750cc 片栗粉

- ① しいたけは薄くスライス、人参はいちょう切り、大根はいちょう切りとおろす。みつばは 1cm ぐらいに切る。
- ② だし汁でみつば以外を煮、調味量を入れ煮、片栗でとろみをつけ、みつばを入れる。

(ミネストローネ) 4人分

じゃがいも 60 ベーコン 20 にんじん 20 きゃべつ 60 セロリ 5 たまねぎ 60 ケチャップ 25 おろしにんにく 少々
水 800 コンソメ 6 塩 少々

- ① じゃがいも、きゃべつは角切り、にんじんイチョウ切り、ベーコン 繊維切り、玉葱くし切り、ベーコン以外の材料を水から煮、調味料、ベーコンを入れてひたすら煮る

や

(野菜とベーコンスープ) 4人分

ベーコン 1枚 じゃがいも 40g 人参 40g 玉葱 70g きゃべつ 40g コンソメ 8g 水 750cc

- ① ベーコンは繊維切り、人参はいちょう、きゃべつは 2cm 角、玉葱はくし切り、じゃがいもは 2cm 角に切る
- ② ジャガイモ以外を入れて火にかけ、コンソメを入れる。少し遅めにじゃがいもを入れて煮る

わ

(わかめと豆腐の吸い物) 4人分

白ねぎ 40 乾燥わかめ 少々 豆腐 120 みつば 4 花かつお しょうゆ 小さじ 1.5 薄口しょうゆ 小さじ 1/2 塩 少々

- ① かつお節でだしをとる
- ② 白ねぎは小口切り。豆腐は角切り、みつばは 2cm ぐらいに切る。①に調味料を入れ、ねぎ、豆腐を入れ、仕上げにみつばを入れる

(わかめスープ) 4人分

乾燥わかめ 1~2g たまねぎ 120g 白ごま 小さじ 2/3 コンソメ 2個 (10g) 水 800cc 塩 少々

- ① 水にたまねぎをいれ煮る。コンソメ、塩をいれ軟らかくなったら、もどしたわかめを入れる。ごまを入れる

(ワンタンスープ) 4人分

人参 20 玉葱 80 葱 少々 豚ミンチ 20 白葱 8 塩 少々 中華だし 小さじ 2 塩 少々 水 600

- ① ミンチに白葱のみじん切りを入れて、ワンタンで三角で包み、人参いちょう切り、くしぎりのたまねぎを煮、調味量を入れワンタンを入れる

