

ごはんになるスープ

シンプルなスープでも、おなかにたまるものを加えれば、ごはんがわりになります。具たくさんのお湯を選べば、おなかも栄養も◎の頼もしいひと品に。



P.136 トムヤムクン



はるさめ

トムヤムクン+ はるさめ

はるさめはもどさず、スープにそのまま入れてかんたん。低カロリーなのもうれしい

ほうれんそうカレー+ごはん

ごはんを添えれば、すぐ「いただきます！」



P.86 ほうれんそうのカレースープ

ごはん

夜食に



はるさめは食べやすい長さにはさみで切ります。P.136の作り方②で、えびと一緒に加えて煮ます。

はるさめ：68kcal(1人分20g)



ほうれんそうのカレースープを温め、ごはんと一緒に食べます。

まんぷく!

ごはん：252kcal(1ぜん分150g)

トルコ風

きゅうりの冷たいスープ

8分
82kcal
ひんやり

さっぱりした味わいで、肉料理によく合うスープです

*冷やす時間は除く

材料 (2人分)

- きゅうり…………… 2本
牛乳…………… 100ml
プレーンヨーグルト… 100ml
A 塩…………… 小さじ1/2
こしょう…………… 少々
レモン汁…………… 小さじ1

作り方

- 1 きゅうりは飾り用に薄切りを6枚ほどとる。残りは皮ごとすりおろしてボールに入れる。
- 2 ①のボールにAを加えて混ぜる。冷蔵庫で冷やし、器に盛ってきゅうりの薄切りを飾る。

