

# スープの力

コトコト作って、ゆったり食べて、しみじみおいしい

食事でスープをとると、何か体にいいことをした気分になりませんか。

スープは食材のエキスが丸ごと入っていて、寒い時期には体が温まりますし、子どもやお年寄りも食べやすい。体調が悪いときには食事代わりにもなるという優れたものです。また、コトコトと煮ていると気分が落ち着いてくるのも、スープの不思議な魅力かもしれません。

今月は、さまざまな利点をもつ「スープの力」を味わってみましょう。夕ごはんの主菜にもなる「おかずスープ」、朝食から元気になる「モーニングスープ」の数々を、紹介します。

料理／風間聖江・池袋教習、新保十香・渋谷教習  
撮影／鈴木正史

野菜のやさしいスープ

p.10



かぼちゃコーンのつぶしスープ

p.17



クックルクー

p.18



緑のスープ

p.6



たらキムチスープ

p.12

