



体がポカポカ《スープ・汁もの》食べてみませんか？



☆ミネストローネ(コンソメ味)

《材料》※4人分

ベーコン	4枚(短冊切り)
じゃがいも	1個(サイコロ大)
にんじん	3cm厚さ(さいの目)
キャベツ	1/6玉(2cm角切)
玉ねぎ	1/2個(さいの目)
セロリ	1/2本(お好みで)
トマト水煮缶	1缶
コンソメ	適量
塩・こしょう	少々
サラダ油	少々



《作り方》

- ①ベーコンはたんざく切りにする
- ②その他の材料を食べやすい大きさに切る
- ③全ての材料をサラダ油で炒める
- ④水を4カップ入れて、煮る。
- ⑤ひと煮立ちしたら、あくをとる
- ⑥トマト水煮缶を入れて、煮込む
- ⑦コンソメ、塩・こしょうを入れて味をととのえる

《ひとことメモ》

- ・ベーコン以外でもウインナー、鶏肉でもOK
- ・野菜は残っているもの何でもOK
- ・最後のシメはスパゲッティやマカロニを入れると、スープパスタに大変身！！

☆けんちん汁

《材料》※4人分

豆腐	1/4丁
里芋	4個(0.5cm厚さにスライス)
大根	5cm厚さ(4等分にしてスライス)
にんじん	3cm厚さ(4等分にしてスライス)
ねぎ	適量(小口切り)
だし汁	カップ4杯
薄口醤油	大さじ1
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1

《作り方》

- ①豆腐はキッチンペーパーで軽く水分をとりサイコロ大に切る
- ②里芋が生の場合は、軽く茹でる
- ③大根、にんじん、ねぎを切る
- ④出し汁に豆腐以外の材料を入れ、煮るひと煮立ちしたら、あくをとる
- ⑤豆腐を入れ酒、薄口醤油、塩で味付け
- ⑥お椀に盛り、最後にねぎをちらす

《ひとことメモ》

- ・里芋が自然のとろみをつけます
- ・消化のよいお汁ものです。(術後・消化器症状のある方にオススメ)
- ・具たくさんにすると、満足感UP!
- ・うどんを入れると、主食にもなります

☆コーンスープ

《材料》※4人分

コーンクリーム缶	1缶
玉ねぎ	1/2個(みじん切り)
牛乳	1カップ
水	1/2~1カップ
塩・こしょう	適量
バター(サラダ油)	適量



《作り方》

- ①玉ねぎをバターで炒める
- ②コーンクリーム缶を入れる
- ③牛乳・水を加えて、ひと煮立ちさせる
- ④塩・こしょうで味を整える
- ⑤お好みでパセリのみじん切りを添える

《ひとことメモ》

- ・冷やして、冷製スープにしてもおいしい~
- ・水の量は濃度を見ながら調整しましょう

☆春雨スープ

《材料》※4人分

春雨	適量(湯でもどす)
しいたけ	2個(いしづきとり、スライス)
にんじん	3cm(短冊切り)
卵	2個
ねぎ	適量
中華スープの素	適量
塩・こしょう	適量

《作り方》

- ①野菜は切り、卵はとぎほぐす
- ②水にしいたけ、にんじんを入れる
- ③春雨を食べやすい大きさに切り、入れる
- ④中華スープ、塩・こしょうで味付け
- ⑤溶き卵をまわし入れ、ねぎを入れる

《ひとことメモ》

- ・白菜、玉ねぎを入れるとボリュームアップ

【おまけのひとこと】

- ・汁物は咽頭痛や違和感がある際にも、スムーズに通過しやすい1品です。
- ・水分でムセる方は、片栗粉やとろみ剤を使用しましょう。
- ・味覚変化がある方は、口腔内にとどまる時間が短いので食べやすい料理で
- ・血圧が気になる方には、具たくさんにすることをオススメします☆



~ぜひ、皆様のご家庭でもお試しく下さい~

四国がんセンター 栄養管理室

