



## おすすめレシピ（スープ編）



平成 21 年 10 月 30 日開催試食会にて、抗がん剤治療を受けている方でも  
おいしく食べられる！と好評だったレシピをご紹介します

### ♪グリーンピースポタージュ



用意するもの（二～三人分）	作り方
冷凍グリーンピース 200g	① グリーンピースを水で煮る ② コンソメ、こしょうを加える ③ 火からおろし牛乳を加え、ジューサーにかける ④ 口当たりが気になるようだったら、網でこし、お好みで冷蔵庫で冷やす  ※うらごしによりかさが減るので注意
牛乳 150cc	
水 150cc	
コンソメ 小さじ 2	
こしょう 少々	

### ♪人参ポタージュ（レトルトのうらごし人参を利用）



用意するもの（二人分）	作り方
うらごし人参 150g	① 材料を混ぜ合わせ、温める ② お好みでパセリ、生クリーム少々を上にかける  ※その他、うらごし南瓜などでも！
牛乳 50ml	
塩 0.8g	
コンソメ 一つまみ(0.4g)	
ローリエ 1 枚	

### ♪卵豆腐スープ



用意するもの（二人分）	作り方
卵豆腐 市販品小 2 個	① きのこを適当な大きさに切る ② 鍋にお湯をわかし、①のきのこを加え火を通す ③ ②に酒、ほんだし、醤油を加えひと煮立ちさせる ④ 水溶き片栗粉を加えトロミをつける ⑤ 器に卵豆腐を入れ④の汁を盛付ける
きのこ 100 g 程度	
水 300 c c	
ほんだし顆粒 2 g	
酒 小さじ 1 と 1/2	
薄口醤油 小さじ 1 と 3/4	
片栗粉 小さじ 1（水 2）	

### ♪生姜スープ（口内炎の方は生姜なしきのこスープがお勧めです）



用意するもの（二人分）	作り方
白菜 1 枚	① 白菜は 8cm 幅の細切り、生姜は千切り、きのこは適宜ほぐし、煮る ② 中華コンソメを加える ③ お好みでワンタン・ Pasta などを入れる
生姜 5g	
きのこ 30g 程度	
水 100cc	
中華コンソメ 小さじ 1/2	