

スープレシピ 特集

あったか♪

ほっこり♪

寒い冬も美味しいスープを飲めば、心も身体もぽかぽか。
 今回はそんな冬の癒し料理「スープレシピ」を大特集！
 簡単でお手軽なものから1杯で満足できる具だくさんのものまでたっぷりご紹介。
 「いってらっしゃい！」の前に、「おかえり♪」の後に、
 栄養と愛情をギュッと詰めたスープで幸せを♡



1 しっかり食べれる「ポトフ」

— 材料 —
 人参...小〜中1本
 ジャガイモ...小3〜4個
 キャベツ...4〜5枚
 ウインナー...8本
 水...800cc
 コソメキューブ...2〜3個
 塩・コショウ...適量

— 作り方 —
 ① ジャガイモ・人参は乱切りに、キャベツは一口大に切ります。
 ② 水と材料を鍋に入れ火にかけて煮ます。
 ③ コソメを入れ、野菜が柔らかくなったら塩コショウで味を整えます

2 さっぱりヘルシー「春雨のナンプラースープ」

— 材料 —
 にんじん...1/2本
 セロリ...3〜4枚
 プロッコリーの葉...1本
 春雨...80g
 水...800cc
 鶏がらスープの素...小さじ2
 ナンプラー...小さじ2
 パスタ...大さじ2
 塩こしょう...適量
 レモン果汁...適量

— 作り方 —
 ① 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらスープの素と酒、野菜を入れて軽く煮ます。
 ② 春雨とナンプラー、塩こしょうを加えて5分ほど煮ます。
 ③ 器に盛ったら、好みてレモン果汁を加えて完成です。

3 野菜嫌いでも大丈夫！「野菜のポターージュ」

— 材料 —
 人参...1/2本
 ジャガイモ...2〜3個
 玉ねぎ...1個
 キャベツ...3〜4枚
 コソメキューブ...2〜3個
 水...800cc
 バター...少々
 塩こしょう...適量
 ※玉ねぎはし切りに、その他の野菜は一口大に切る

— 作り方 —
 ① 鍋にサラダ油とバターを入れ、玉ねぎをよく炒めます。
 ② ジャガイモと人参を入れ、油を回します。
 ③ 水とコソメを入れて沸騰したらキャベツを入れます。
 ④ 野菜が柔らかくなったら塩こしょうを加え、火を止め、粗熱を取ります。
 ⑤ 粗熱が取れたらミキサーに掛けます。
 ⑥ もう一度火にかけ、出来上がりに乾燥パセリやクリームで飾ります。

4 みんな大好き「豚汁」

— 材料 —
 豚肉...200g
 大根...100g
 人参...1本
 ジャガイモ又は里芋...2〜3個
 こんにゃく...適量
 ごぼう...適量
 豆腐...1/2丁
 水...800cc
 味噌...適量

— 作り方 —
 ① 人参、大根は乱切りに、玉ねぎは小さく、こんにゃくは細切りに、ごぼうは一口大に切ります。
 ② 鍋に油を引いて豚肉と野菜を炒めます。
 ③ 水を加えて、味噌少々を加えて野菜をなじませます。
 ④ 水を加え、野菜に火がとおるまで煮込みます。

5 意外とカンタン「ミネストローネ」

— 材料 —
 ベーコン...100g
 玉ねぎ...1個
 にんじん...1本
 セロリ...2本
 ジャガイモ...2個
 コーン...1/4個
 コーン(冷凍でも可) 50g
 トマト缶...1缶
 パスタ...100g
 水...800cc
 オリーブオイルでベーコンと玉ねぎ、にんじん、セロリを炒めます。

— 作り方 —
 ① ベーコン、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ジャガイモを1〜2cm角に切り、玉ねぎは小さく切ります。
 ② コーンとトマト缶を入れて弱火で20分ほど煮込みます。
 ③ 最後にパスタを加えて、表示時間より少し長めに煮て、表示時間より少しお湯を飛ばして火が通ったら出来上がりです。

6 本格派「オニオングラタンスープ」

— 材料 —
 玉ねぎ...3個
 にんじん...1/2本
 パタ...8g
 水...600cc
 コソメキューブ...2個
 塩こしょう...適量
 しょうゆ...適量
 パンチーズ...小さじ1
 フランスパン...大さじ1
 溶けるチーズ...適量

— 作り方 —
 ① 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにします。水を沸騰させてコンソメを加えておきます。
 ② フライパンで玉ねぎ、にんじんをバターで炒めます。
 ③ 湯火で蓋をして5分たったら、蓋を取って2分混ぜます。それを繰り返して茶色のペースト状になるまで1時間くらいじっくり炒めます。
 ④ パンチーズをのせて耐熱容器で焼くのが本格的ですが、トーストしたパンを器に入れてチーズをのせ、電子レンジにかけても大丈夫です。
 ⑤ それをコンソメスープに加え、塩こしょう、しょうゆ、粉チーズを入れて15分位煮込みます。

7 あっさりおいしい「白菜×ベーコン×セロリのコンソメ」

— 材料 —
 白菜...5〜6枚
 ベーコン...3〜4枚
 セロリ...1本
 水...800cc
 コソメキューブ...2〜3個
 塩・コショウ...適量

— 作り方 —
 ① 白菜は一口大に、ベーコンは細切りに、セロリは薄切りに切ります。
 ② 水と①の材料を鍋に入れ火にかけます。
 ③ 白菜がやわらかくなったらコンソメを入れ、塩コショウで味を整えます。

8 辛さがやみつき「キムチスープ」

— 材料 —
 豚肉...200g
 キムチ...80g
 もやし...1袋
 ニラ...1束
 長ねぎ...2〜3本
 大豆...1丁
 みそ...大さじ4
 コチュジャン...大さじ2
 砂糖...大さじ1
 ごま油...大さじ2
 水...800cc

— 作り方 —
 ① 豚肉と野菜は食べやすい大きさに切ります。
 ② 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら中華だしと豚肉を入れてアクを取りながら煮ます。
 ③ キムチと野菜、豆腐と調味料を加えて、火が通ったら完成です。

9 彩りきれいな「トマトと玉子のスープ」

— 材料 —
 ミニトマト...1パック
 玉子...3個
 薄力粉...10g
 粉チーズ...大さじ2
 水...800cc
 コソメキューブ...2個
 塩こしょう...適量

— 作り方 —
 ① 玉ねぎを薄切り、ミニトマトはヘタを取り、玉子はボウルで混ぜて粉チーズを加えておきます。
 ② 水を沸騰させてコンソメを溶かし、玉ねぎとミニトマトを煮ます。
 ③ 湯火で蓋をして5分たったら、蓋を取って2分混ぜます。それを繰り返して茶色のペースト状になるまで1時間くらいじっくり炒めます。
 ④ パンチーズをのせて耐熱容器で焼くのが本格的ですが、トーストしたパンを器に入れてチーズをのせ、電子レンジにかけても大丈夫です。
 ⑤ それをコンソメスープに加え、塩こしょう、しょうゆ、粉チーズを入れて15分位煮込みます。

10 自家製でさらに美味しく「コーンスープ」

— 材料 —
 ホワイトソース(市販のホワイトソースでも可) 10g
 バター 10g
 薄力粉 10g
 牛乳 800cc
 コーンクリーム缶 1缶
 コソメキューブ 1個
 塩こしょう 適量

— 作り方 —
 ① 鍋にバターを入れ薄力粉を炒めます。
 ② 牛乳に温めた牛乳を少しずつ加えてよく混ぜます。
 ③ 出来上がったホワイトソースにコーンクリーム缶を加えて混ぜます。
 ④ コソメを加え、塩で味を整えます。
 ⑤ スープのゆるさは牛乳で調整します。

アンケートに答えてハガキがメールで送ってね!

ANGE 新春特別プレゼント!

<p>① 小田原お帰帰 万葉の湯</p> <p>「入館ペアチケット」 浴衣・タオル・バスタオル セット付き 5組 ¥4,600(税込) 10名様 相当</p>	<p>③ 創業工房 なかじま</p> <p>「生クリームデコレーション5号」 2名様 ¥3,000(税込) 相当</p>	<p>⑤ パティスリー プティタプティ</p> <p>「くまちゃんハート5号」 2名様 ¥3,240(税込) 相当</p>	<p>⑦ お菓子の夢工房 BunBun</p> <p>「好きなキャラクターデコレーション5号」 2名様 ¥3,348(税込) 相当</p>
<p>② 箱根湯本温泉 天成園</p> <p>「入館ペアチケット」 浴衣・タオル・バスタオル セット付き 5組 ¥4,600(税込) 10名様 相当</p>	<p>④ Sweet Berry スウィートベリー</p> <p>「蒸し焼きショコラ5号」 2名様 ¥2,808(税込) 相当</p>	<p>⑥ 菓子工房 夢たまご</p> <p>「フルーツいっぱい生デコレーション5号」 2名様 ¥3,635(税込) 相当</p>	<p>⑧ ちいさな森のスイーツ もくもく</p> <p>「ちいさな森のおみやげ」 2名様 ¥2,300(税込) 相当</p>

【応募締切】2015年2月22日(日)必着

アンケート

- ①行ってみようと思ったお店がありましたか?
 ※店名や施設名もご記入ください。(複数回答可)
- ②アンケートをどこでお取扱いいただきましたか?
 ※お取扱いのページはどこでしたか? (複数回答可)
- ③面白かったページはどこでしたか? (複数回答可)
- ④ご利用した、または使用予定のクーポンはありますか?
 ※店名や施設名もご記入ください。(複数回答可)
- ⑤取り上げて欲しい記事はありますか?
 ※今まで自分のために使ったお金で一番大きなものは何ですか?

ハガキまたはメールにて

●ご希望のプレゼント番号 ●お名前 ●郵便番号 ●ご住所 ●電話番号 ●年齢 ●性別 ●アンケートのご回答をご記入の上、下記宛先までご応募ください。
 ※ご希望番号がない場合は対象外とさせていただきますので、お忘れないようにご記入ください。お一人様一週間の有効とさせていただきます。

●ハガキで応募 present@ange.mu
 ●メールで応募 「アンケート」 present@ange.mu
 小田原市栄町2-6-12 常規ビル3F
 「ANGE 読者プレゼント」係
 http://ange.mu/ のアドレスからもご応募いただけます。