

# 野菜 **おうち** レシピ



我が家の定番にしたいくなる  
白菜とベーコンの豆乳スープ



大根と鶏手羽中の  
ほっこりスープ



ちよっとかわいく  
ちよっと不思議  
かぶのチーズ坊や

今日の気分は白？  
それとも赤？



フレッシュトマトを丸ごと  
白身魚のトマトスープ



## 野菜× スープ



グリル野菜のカレースープ



体にしみ入る和の味わい  
そば米汁



子どももおとなも楽しめる 季節を問わずおいしいスープ

お手軽スープから本格派スープまで

1皿で野菜が70g以上とれるレシピを集めました

野菜のうま味と栄養がたっぷりつまった極上スープをお楽しみください



## 速攻エネルギーチャージ

起き抜けは食欲がわかない☹️そんな方におすすめなのが、栄養素が溶け込んだスープ。まとめて作っておいて、朝はレンチンするだけなら、さらにラクチン♪



簡単かぼちゃスープ

Breakfast  
**朝**

## 栄養と彩りを与えてくれる救世主

コンビニおむすびやサンドイッチにスープをプラスしてはいかが。お弁当づくりは大変だけど、スープだけなら気軽に持っていきそう！お肉中心の持ち帰り弁当も華やかになります♡

Lunch  
**昼**

本気の豚汁

お財布にやさしい  
サラダや野菜ジュースもいけれど、あれこれ買うと高くつきませんか？野菜は家から持参するのが◎



Dinner  
**夕**

**野菜**

さまざまなたまなスープで  
楽しむ



Holiday  
**休日**

さば缶の冷やし汁

だしらずでおいしい  
手軽でもおいしさと栄養バランスは手を抜かないのがハピベジ流。



## お鍋ひとつで強〜い味方

スーパーのお惣菜も、スープがあれば栄養ばっちりの食卓がかないます！

●塩分に気をつけて楽しむ ●スープやみそ汁の多い食生活は塩分をとりがちに。汁物を毎食とることは避け、具をたっぷり入れて汁の部分を減らすと塩分のとり過ぎ防止につながります。

## 食卓に野菜スープを

### カット野菜保存のすすめ

下処理した野菜があれば、あとは水と一緒に鍋で煮るだけ♪

例えば、ねぎ 1 本、人参 1 本、大根 1/4 本を刻んでそれぞれ保存

味つけは市販のスープの素やルウが便利(∩o∩)v



冷蔵庫の残り野菜をプラスしても

鶏肉やウインナーも入れてたんぱく質も一緒にとりましょ

例) こぶ茶で和風ポトフ

味のベースは昆布茶。野菜のやさしい甘みが生きています。



## HappyVegetable 大作戦 HP へ GO!

### 食事の基本は「主食・主菜・副菜」です

健康づくりのため、おとなが 1 日にとりたい野菜の量は約 350g。HappyVegetable 大作戦（通称ハピベジ）は、栄養バランスをととのえ、無理なくおいしく野菜生活を続けられる情報をお届けします。



野菜レシピも充実♡

