

スープの便利帖

Soup no Benrichou

Contents

スープのここがすごい!
今すぐスープ生活を始めるワケ! 6

まずはおさえておきたい!
スープ作りのキホンの「き」!
もち麦のミネストローネ 12

感動のスープベストレシピ 14



Part 1 魔法のラクやせスープ編 16

ゆる糖質オフ本が260万部の大ヒット!
柳澤英子さんの“大満足”ゆる糖質スープ10レシピ!!

- ・サーモンのトマトクリームスープ 16
- ・オムライススープ 17
- ・ヨーグルトクリームスープ 18
- ・手羽ときのこのスープ 19
- ・豚肉の野菜たっぷりスープ 20
- ・鶏肉とかぶのきくらげミルクスープ/たらのキムチスープ 21
- ・チキンのトマミソスープ/豚肉のニラねぎスープ 22
- ・玉こんにゃくクラムチャウダー 23

魚・海藻

- ・さばだんごのゆずこしょうスープ 24
- ・もずくの淡雪スープ/あさりのスンドゥブ/かきの豆乳チャウダー 25
- ・しじみと豆苗のアジアンスープ/きのこの干し貝柱スープ 26
- ・わかめときくらげの酸辣湯/さば缶のスンドゥブ 27

肉

- ・アーモンドミルクのかぼちゃシチュー/鶏ひき肉だんごと青菜のスープ 28
- ・ひき肉詰め厚揚げのアジアントマトスープ 29

野菜

- ・焼ききのこの和風スープ/オクラのかきたま汁 29

Column

体の中から美人になれる!
漢方スープのベストアイデア 30

- ・山いもだんごと白きくらげのスープ 30
- ・ハトムギの中華スープわさび添え/丸ごと玉ねぎとサフランのスープ/グリーンピースのポタージュ 31
- ・ラム肉のスープ鍋/砂肝とかぶのうま味スープ 32
- ・豚肉と菜の花の粕汁/かきとほうれん草のポタージュ 33



Part 2 毎日食べたい! ごちそうスープ編 34

Instagram 総フォロワー数110万人の
人気メディア「macaroni」から大人気のごちそうスープ15品を一挙公開!

- ・包まない! うま辛麻婆ワンタンスープ 34
- ・濃厚えびのビスク風 / 鶏ささみとしょうがのスープ 35
- ・白菜と豚肉の酸辣湯 / たっぶりもやしの坦々みそ汁 36
- ・トマトパンプキンポタージュ / 包まない酸辣ワンタンスープ 37
- ・シャキシャキれんこん鶏だんごの春雨スープ / 豆腐と野菜の豆乳坦々スープ 38
- ・オニオングラタンスープ / 落とし卵の豆乳みそ汁 39
- ・長ねぎの和風グラタンスープ / ごろごろ豚肉のよくばり豚汁 40
- ・しっとり鶏むね肉のサムゲタン風スープ / だし香る絶品魚介コンソメスープ 41

肉

- ・ビーフシチュー風スープ 42
- ・肉だんごと野菜のカレークリームスープ / 蒸し鶏とアボカドのトマトスープ 43
- ・肉だんごと野沢菜漬のスープ / 豚バラ肉とキムチのみそ汁 44
- ・滋養たっぷり黒スープ / 鶏ひき肉としょうがのみそ汁 / ベーコン入り沢煮椀 45

魚・海藻

- ・たらのバジルソテー スープリゾット/あさりのクリーミーヨーグルトスープ 46
- ・さばときのこのエスニックスープ / えびとたっぶり野菜の春雨スープ 47
- ・シーフードのエスニックスープ / さばの韓国風スープ 48
- ・えびとしらたきの黒酢酸辣湯スープ / たっぶりシーフードのトマトスープ / 鮭とブロッコリーの和風カレースープ 49

野菜

- ・和風オニオングラタンスープ / ピーツのポタージュ / マッシュルームスープ 50
- ・大豆もやしの黒ごま坦々スープ / トマト缶でガスパチョ / とうもろこしのココナッツ風味スープ 51



Part 3 10分で完成! 時短スープ編 52

肉

- ・鶏肉の塩レモンスープ 52
- ・鶏ひき肉とオクラのトマトバジルスープ / 鶏肉とアボカドのライムスープ 53
- ・鶏肉と白菜のスープ / 鶏肉と春雨のスープ 54
- ・ベーコンときのこのクリームスープ / 親子丼風スープ 55
- ・ユッケジャンスープ / 牛肉のねぎだくうま辛スープ 56
- ・豚肉と長ねぎのピリ辛クリームスープ / ソーセージと豆のピリ辛メキシカンスープ 57

魚・海藻

- ・カニ缶と卵白の高級中華スープ 58
- ・しじみとトマトのディルスープ / えびとココナッツミルクのトマトスープ 59
- ・ほたてのねぎ油スープ / たらと大根のとろとろスープ / ちゃんぽんスープ 60
- ・ほたてのコーンクリームスープ 61

野菜

- ・かぶと長いもの豆乳スープ 揚げごぼうのせ 62
- ・焼きいもスープ / ベジリボンスープ 63
- ・トマトとふわふわチーズ卵のスープ / きゅうりの冷製スープ 64
- ・かぼちゃとにんじんのスープ / 黒酢の鹹豆漿 65



忙しい朝も詰めるだけ10分!
スープジャー弁当の世界へようこそ! 66

- ・豆乳坦々つけ麺/あんかけかた焼きそば 68
- ・ミートソースペンネ/酸辣湯春雨/マーボー春雨/ちゃんぽん風こんにゃく麺 69
- ・きのこリゾット/ルーロー飯 70
- ・グリーンカレー/ブロッコリーとハムのもち麦リゾット/焼きおにぎり中華スープ茶漬/卵としらすのおかゆ 71
- ・煮込みポークハンバーグ/スープジャーで鹹豆漿 72
- ・鮭の粕汁/ほたてのチャウダー/鶏つみれのなめこ汁/押し麦入りミネストローネ 73

- ・スープジャーTEST 74
- ・幸せスープベストカタログ 76
- ・素材別索引 78
- ・味別索引 80



はじめにお読みください
本誌は晋遊舎刊行の月刊「LDK」掲載の記事に加筆し再編集したものと含まれます。掲載商品は原則的に編集部で購入時価格(税込)となります。本誌の内容は2020年10月下旬のもので、現在販売していない場合や仕様・デザインの変更が行われていたり、実勢価格が異なる場合がありますので、あらかじめご了承ください。