

スープの便利帖 最新版

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! 06

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 たっぷり! ベジプロスープ 編 16

ひと皿で野菜(ベジタブル)とたんぱく質(プロテイン)がたっぷりとれる!
体の内側からキレイを叶えるスープレシピ!!

- ・たくたくブロッコリーと生ハムのスープ...16
- ・豚肉と大豆の高菜スープ...17
- ・鶏手羽肉とカラフル野菜のカレースープ...18
- ・枝豆のアーモンドミルクポタージュ...19
- ・丸ごとトマトと鶏ひき肉のザーサイスープ...20
- ・鶏肉とれんこんのジンジャースープ/
モロヘイヤとえびのエジプト風スープ...21
- ・きゅうり入りチーズかきたまスープ トマトソテーのせ/
牛肉と納豆の韓国風スープ...22
- ・鶏肉とさつまいものカマンベール入りクリームスープ...23

肉

- ・さつまいもと豚肉のみそ汁/
ねぎと手羽のみそ汁...24
- ・鶏肉とかぼちゃのみそ汁/
白菜と豚肉のみそ汁...25

魚・海藻

- ・ほたてとセロリのみそ汁/
青魚の超簡単つみれ汁...26
- ・オクラと鮭の切り身のみそ汁/
えびとかぶのみそ汁/
もずくのみそ汁...27

野菜

- ・トマトとアボカドのみそ汁/じゃがいもとほうれん草のみそ汁/
さつまいもとブロッコリーのみそ汁...28
- ・絹さやと卵のみそ汁/なすとアスパラガスのみそ汁/
レタスとセロリのみそ汁...29



Part 2 魔法のラクやせスープ 編 30

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”ゆる糖質スープレシピ!!

- ・サーモンのトマトクリームスープ...30
- ・オムライススープ...31
- ・ヨーグルトクリームスープ...32
- ・手羽ときのこのスープ...33
- ・豚肉の野菜たっぷりスープ...34
- ・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...35
- ・チキンのトマミソーススープ/豚肉のニラねぎスープ...36
- ・玉こんにゃく入りクラムチャウダー...37

魚・海藻

- ・さばだんごのゆずしょうゆスープ...38
- ・もずくの淡雪スープ/あさりのサンドップ/
かきの豆乳チャウダー...39
- ・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...40
- ・わかめときくらげの酸辣湯/さば缶のスンドップ...41

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...42
- ・ひき肉詰め厚揚げのアジアンマトスープ...43

野菜

- ・焼ききのこの和風スープ/オクラのかきたま汁...43



Part 3 10分で完成! 時短スープ 編 44

食材を少し工夫することで驚くほどカンタンに!
短時間でできるおいしい時短スープレシピ!!

肉

- ・鶏肉の塩レモンスープ...44
- ・親子丼風スープ/鶏肉とアボカドのライムスープ...45
- ・ユッケジャンスープ/牛肉のねぎだくま辛スープ...46
- ・ベーコンときのこのクリームスープ/
ソーセージと豆のピリ辛メキシカンスープ...47

魚・海藻

- ・カニ缶と卵白の高級風中華スープ...48
- ・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...49
- ・ほたてのねぎ油スープ/たらと大根のどろろスープ/ちゃんぽんスープ...50
- ・ほたてのコーンクリームスープ...51

野菜

- ・黒酢の鹹豆漿/きゅうりの冷製スープ...52
- ・焼きいもスープ/ベジリボンスープ...53

Column

仕込んでおけばごちそうスープがすぐできる!

冷凍スープストックのベストレシピ 54

- ・たらのブイヤベース...54
- ・春雨のエスニックスープ/じゃがいもポタージュ...55
- ・具だくさん野菜のコンソメスープ/かぼちゃのクリームスープ...56
- ・具だくさんみそ汁/豚汁...57



Part 4 毎日食べたい! ごちそうスープ 編 58

肉、魚介、野菜をリッチに使った具だくさんスープ!
ひと皿で大満足の主役級スープをご紹介します!!

肉

- ・ビーフシチュー風スープ...58
- ・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...59
- ・肉だんごと野沢菜漬けのスープ/
豚バラ肉とキムチのみそ汁...60
- ・滋養たっぷり黒スープ/
鶏ひき肉としょうがのみそ汁/
ベーコン入り沢煮焼...61

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...62
- ・さばときのこのエスニックスープ/えびとたっぷり野菜の春雨スープ...63
- ・シーフードのエスニックスープ/さばの韓国風スープ...64
- ・えびとしらたきの黒酢酸辣湯スープ/たっぷ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...65

野菜

- ・和風オニオングラタンスープ/ピーズのポタージュ/マッシュルームスープ...66
- ・大豆もやしの黒ごま担々スープ/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...67

お弁当がもっとラクにおいしくなる!

スープジャーのベストアイデア 68

- ・豆乳担々つけ麺/あんかけかきたま焼きそば...70
- ・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...71
- ・きのこリゾット/ルーロー飯...72
- ・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け/卵としらすのおかゆ...73
- ・煮込みポークハンバーグ/スープジャーで鹹豆漿...74
- ・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...75

・スープジャーTEST...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」と別冊ムック「スープの便利帖」(2020年刊)の内容に加筆し再編集したものが含まれております。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2021年9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。