

# おかずスープでパンメニュー

## ～低タンパクだけど濃厚なクリームスープ～



### <献立>

- ・チキンクリームスープ
- ・トマトサラダ
- ・白桃ゼリー
- ・ゆめベーカリーの食パン

### <1人分>

**熱量**  
603kcal

**蛋白質**  
10.0g

**塩分**  
1.8g

### 【チキンクリームスープ】 (材料:1人分)

鶏モモ肉	30 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 鶏肉は10g程度の大きさにカットする。 玉ネギ・マッシュルームは薄切り、人参は細めの短冊切りにする。 グンブンプスタは5cm程度の長さに折り、茹でておく。</li> <li>② 鍋に油を入れ、鶏肉を炒める。鶏肉の色が変わったら、人参・玉ネギ・マッシュルームを入れて、油がまわるように炒める。</li> <li>③ 玉ネギが透明になったら、分量の水を加えてアクを取り除く。</li> <li>④ 約10分間弱火で煮込み、その後、茹でたパスタとAの調味料を加え軽く混ぜる。 水で溶いたコーンスターチでトロミをつけたら、仕上げにバターを加えて盛り、上からパセリ粉をかける。</li> </ol>
玉ネギ	20 g	
マッシュルーム	10 g	
人参	10 g	
グンブンプスタ	10 g	
サラダ油	2 g	
水	120 g	
牛乳	30 g	
生クリーム	10 g	
A 顆粒コンソメ	2 g	
白コショウ	4 g	
コーンスターチ	少々	
バター(有塩)	2 g	
パセリ粉	0.5 g	

### 【トマトサラダ】 (材料:1人分)

トマト	60 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① トマトはくし切りにする。サラダ菜は手でちぎる。</li> <li>② 玉ネギのみじん切りとフレンチドレッシングを合わせる。</li> <li>③ 器にサラダ菜をしいて、トマトを盛り付ける。その上から②のドレッシングをかける。</li> </ol>
サラダ菜	3 g	
玉ネギ(みじん切り)	20 g	
フレンチドレッシング	10 g	

### 【白桃ゼリー】 (材料:1人分)

白桃(缶詰)	40 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 白桃の缶詰は果肉とシロップに分けておく。 果肉はたて4等分に切る。シロップは計量しておく。</li> <li>② 分量の半分の水とゼラチンを混ぜて、膨潤させておく。</li> <li>③ 鍋に残りの水と砂糖を入れ、加熱する。砂糖がよく溶けたら火を止めゼラチンを加え、缶詰のシロップとレモン汁を入れる。</li> <li>④ 器に白桃を盛り付け、粗熱がとれた④の液を流し入れ、冷蔵庫で冷し固める。 仕上げにミントを飾る。</li> </ol>
缶詰シロップ	30 g	
水	30 g	
砂糖	4 g	
レモン汁	2 g	
ゼラチン	1 g	
ミント	少々	

【チキンクリームスープ 5人分】



栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
<b>★クリームスープ</b>						
鶏モモ肉	30	35	5.6	0.1	102	25
玉ネギ	20	7	0.2	0.0	30	3
マッシュルーム	10	1	0.3	0.0	35	10
人参	10	4	0.1	0.0	27	7
ゲンパンパスタ	10	35	0.0	0.0	2	57
サラダ油	2	18	0.0	0.0	0	0
牛乳	30	20	1.0	0.0	45	28
生クリーム	10	43	0.2	0.0	8	13
顆粒コンソメ	2.0	5	0.1	0.9	4	2
バター	4.0	30	0.0	0.1	1	1
白コショウ	少々	0	0.0	0.0	0	0
コーンスターチ	2.0	7	0.0	0.0	0	0
パセリ粉	0.5	2	0.1	0.0	18	2
小計		207	7.6	1.1	272	148

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
<b>★トマトサラダ</b>						
トマト	60	11	0.4	0.0	126	16
サラダ菜	3	0	0.1	0.0	1	1
玉ネギ	20	7	0.2	0.0	30	7
フレンチドレッシング	10	41	Tr	0.6	1	0
小計		59	0.7	0.6	158	24
<b>★白桃ゼリー</b>						
白桃(缶詰)	40	34	0.2	0.0	32	4
缶詰シロップ	30	24	0.1	0.0	24	2
砂糖	4	15	0.0	0.0	0	0
レモン汁	2	1	0.0	0.0	2	0
ゼラチン	1	3	0.9	0.0	0	0
ミント	少々	0	0.0	0.0	0	0
小計		77	1.2	0.0	58	6
★ゆめベーカリー	100	260	1	0	16	100
合計		603	10	2	504	278

★栄養士からのコメント★

通常クリームスープは牛乳と小麦粉を使用するため、たんぱく質が多くなってしまいます。今回は牛乳を控えて、トロミづけには小麦粉ではなくコーンスターチ(とうもろこしでんぷん)を使用することでたんぱく質を抑えました。その代わりに生クリームとバターを多めに使いコクを出し満足感をアップしました。また低たんぱくの pasta を加え、食べ応えのあるおかずスープになりました。

「減塩しているので、スープは食べないようにしています。」このような方もいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし、しっかり計算・計量をすればスープも献立に加えることは可能です。材料の選び方や調味を工夫し、いろいろなスープに応用して献立の幅を増やしてみましょ。