

①汁ものフル活用!

■汁もの×野菜

ジャンル	No	内容	ペンネーム	年代
スープでいろいろ	1	スープです!!前日にたくさんのお野菜を入れたスープを作って朝にもいただきます。卵を溶いて加えたり、とろみを聞かせたり、少しアレンジしてもいいですよ!	のびえもん	30代
	2	我家は毎日野菜スープ、果物入りヨーグルト、パン。スープは具材は同じでも、味付けをコンソメ、クリームシチュー、トマトベース、中華風などで変える。ヨーグルトに入れる果物を変える。パンも色々買って楽しむ、などしています。	みんなみんぜみ	40代
	3	冷凍食品のミックス野菜(生協からも色々種類がでている)と茹でた野菜(白菜、キャベツ、もやし)で具だくさんの味噌汁やミネストローネ、中華スープを作ります。		50代
どんどんリメイク	4	野菜たっぷりのだし薄めのスープを作って、味噌やトマトジュースなどを食べる前に足して、 味を変えて食べる		40代
煮てる間に他のことを	5	じゃがいも、人参、玉ねぎ、ウインナーを切って鍋につこんで、鶏ガラスープのもと、コンソメ入れてスープにします。 鍋につこんで煮るだけなので、煮てる間、いろんな家事ができます。 牛乳を入れるだけのスーパースーそれにプロッコリー入れたりしてます。	S. Iさん	30代
刻んで冷凍ストック	6	時間のある時に 大量に野菜やきのこを切って冷凍しておきます。 それを汁物を作ったときに好きなだけ入れています。 切る手間が省けてめっちゃ楽です!		30歳未満
	7	鍋の翌日は必ず残り野菜で具だくさん味噌汁。 人参、シイタケなどは切って冷凍し必要分だけ味噌汁に入れます。	もも	40代
	8	野菜ごとに小さく切ったものを冷凍しておいて、コンソメスープにしていろいろ具を替えて入れています。 野菜はレンジで加熱すれば、小さく切つてあるので、すぐに火が通りますし、お湯にコンソメスープの素を入れて沸かす間にできて、便利です。 レタスを入れても美味しいです!	ビギナー主婦	50代
毎週鍋ごと冷蔵庫	9	我が家は1週間に1回、圧力なべで野菜スープを作ります。トマト缶と玉ねぎ、キャベツ、ニンジン、セロリ、エリンギ、大豆、ピーマンを入れ、コンソメで味付け(イモ類はあしがはやいので入れない)。 鍋ごと冷蔵庫で1週間保管、毎日食べる分だけレンジで温めで飲んでます。もう5年近くこれを欠かしていません。	ヒロ	30代
大量につくっておく	10	ミックス野菜サラダを大量に作っておく(レタス サニーレタス 玉ねぎ 人参 プロッコリー かいわれ 水菜 サラダほうれん草 等)。そこへ果物も混ぜれば一緒に野菜と果物のとれる。ガーリックポンド、ゆで卵、かりかりベーコンをトッピングしてもおいしい(°o°)ドレッシングもいろいろかえる。圧力鍋で玉ねぎスープを大量に作っておく そのままでもおいしいし、ハムやベーコンを加えてもgoo 鶏の手羽先と一緒にスープを作ると何かと便利	ゆーこりん	50代
簡単スープ	11	トマトジュースにコンソメをいれ、あとはなんでも野菜をいれて、スープにして食べる	もじゃお	40代
	12	簡単スープ。小鍋に固形スープを溶いて熱し、冷蔵庫にある野菜や海藻、何でも入れます。ウインナーやベーコン、ハムなどを入るとボリュームが。水の中に野菜を入れ、ガスにかけるか、レンジで加熱し、最後にワカメスープや卵スープやおみそ汁の素など、インスタントスープの素を入れても、簡単に美味しいです。		50代
前の日に下ごしらえ	13	晩のうちに、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、など、冷蔵庫にある野菜を適当に切って、柔らかくなるまで煮て、フォークなどで粗くつぶしておきます。朝、コンソメと牛乳を入れればポタージュ、鶏ガラスープと卵で中華風スープ、などその日の気分野菜たっぷりのスープになります。 粗くつぶす、のがポイント です。	多根井さん	50代
ごはんも入れちゃう	14	確かに野菜をたくさん摂取するのは大事ですが 朝一食でなにもかも食べようとすると大変なので、今日は薬物野菜、今日はイモ類。と分けてみるのもいいかもしれません。 一番お手軽なのは冷蔵庫の残り野菜を(もちろん残り野菜じゃなく、朝ご飯のためにたっぷり用意すれば尚良し♪)食べやすく切って味噌汁や好きな味のスープにしちゃうメニューかな?野菜だけでは物足りないなら 玉子を入れるとかウインナー入れちゃうとか。もっと大胆にするならその スープにご飯を入れちゃって雑炊風とかパンスープやリゾット風(笑)にすれば美味しく野菜もたくさん食べられる かと思います。ねこまんまと思っちはいけない(笑)	T市の匿名さん	50代
たまごも加えて	15	冷蔵庫にある野菜を何でもかんでも入れて、薄揚げや、豚の薄切り、牛肉など色々変えてみそ汁を作ります。卵を落とせばおかずにもなりよりおいしいです。	みみこちゃん	50代
	16	何種類もの細かく切った野菜とベーコンでスープを沢山作っておくと、スープとしてだけでなく、オムレツの具材として使ったりできますよ	レモンスカッシュ	50代

■汁物(インスタント)×野菜

ジャンル	No	内容	ペンネーム	年代
チンして入れます	1	野菜のみじん切りをカップに入れチン、粉末のスープの素(コーンでもポタージュでも)を入れ、お湯を注ぐ。具だくさんスープです。	ひろきち	30代
	2	わかめスープに、 レンジで温めた野菜(なんでも可)を入れて、具だくさんのスープに していただきます。わかめスープにこだわらず、レトルトのみそ汁や、コンソメスープなど、いろいろ味を変えて食べています。	I	40代
生協のスープで	3	野菜たっぷりのお味噌汁。 用意がしんどければ、生協で買う、野菜の入っている春雨スープや野菜スープを用意する。	小菊	40代

冷凍野菜を入れます	4	粉末のコンソープにはウィンナーや冷凍野菜を入れたり、トマトソースをコンソメスープでのばして具をプラスしてトマトスープにしたり。ショートパスタを入れたら朝ごはんはそれだけでも充分になります。	美紀	30代
	5	スクランブルエッグにいろんな具材をいれたり、カップスープに春雨や冷凍野菜を入れたりしてアレンジする	ちびはるか	40代
お鍋でつくります	6	我が家では、市販の粉のコーンポタージュスープに野菜や卵を入れて、具沢山スープをお鍋で作っています。	ヒロ	40代
	7	我が家の簡単は、インスタントの和風スープのお湯を沸かすとき、鍋でわかし、具になる野菜などをいれると、インスタントよりマイルドになってより美味しいです(だし汁ならなお美味しい)。	みい太クン	50代