

マミーマートの Enjoy Life だより

2022年11月号 vol.68

「Enjoy Life」とは?

お客様に毎日の食生活を通じて、健康で充実した人生を楽しんでいただくことを目的としたマミーマート独自のコンセプトです。



ポカポカ♪
ほっこり。

11月のテーマ

寒い季節に食べたいスープ特集

冬らしい気候が続き、温かいスープが美味しい季節となりました♪

今回は、献立にすぐ取り入れられて、一皿で大満足なスープ作りのアイデアとレシピをご紹介します!



スープの魅力♪

調理が簡単

ほったらかし調理ができるので忙しい時でも簡単!料理が苦手な人でも失敗しづらいんです。

電子レンジやスープジャー調理なら、さらに簡単♪



栄養バランス整う

具だくさんにはすれば、一品で栄養バランスの取れた食事に!煮込むことでカサが減り、様々な食材を使うことでうま味もたっぷりになります。



栄養をまるごと摂れる

水に溶けやすい水溶性の栄養素も、汁ごと摂取するスープなら、全てムダにせず、摂り入れられます。



マミーマートの
ヘルシーコンシェルジュ 旬食材を使った、具だくさんなおかずスープ!
(管理栄養士)考案!

たらと野菜の味噌バタースープ



材料(2人分)

真たら(切身)	2切(160g)
酒	大さじ1
じゃがいも	1個(100g)
れんこん	100g
長ねぎ	1/2本(40g)
白菜	100g
ぶなしめじ	1/2袋(80g)
しょうが	10g
水	400ml
コンソメ(顆粒)	小さじ1
味噌	小さじ4
バター	5g

作り方

- ① 真たらは一口大に切り、酒をふって10分置き、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ② じゃがいも・れんこんは1cm幅のいちょう切り、長ねぎは1cm幅の小口切り、白菜は2~3cm幅のざく切りにする。ぶなしめじは石づきを除いてばらす。しょうがは千切りにする。
- ③ 鍋に②・水・コンソメを入れて火にかける。沸騰してきたら①を加え、弱火で10分煮込む。
- ④ 野菜が柔らかくなったら火を止め、味噌・バターを溶き入れて味を調整、器に盛り付ける。

Point

おかずはこれ一つでOK!

大満足の具だくさんおかずスープです。旬野菜の甘みを、味噌とバターのコクが引き立てます。
アクセントに七味唐辛子をかけるのもおすすめです。



裏面では、「時短」レシピや「減塩」レシピについて紹介しています!



忙しい時や朝食などに! ラクラク時短レシピ /

レンジで簡単!

きのこのかきたまスープ



Point

電子レンジで簡単調理!
鍋いらずで洗い物も楽々♪
それぞれ異なるうま味成分を含む、きのこと昆布を合わせることにより、味の相乗効果でうま味たっぷりのスープに仕上がります。

材料(1人分)

ぶなしめじ 1/4袋(40g)
舞茸 1/2パック(80g)
溶き卵 1個分
小ねぎ(小口切り) 適量

作り方

- ①ぶなしめじは石づきを除いてばらす。舞茸は食べやすい大きさに裂く。
- ②耐熱のスープカップ(または大きめのマグカップ)に①とAを入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- ③一度取り出して溶き卵を加え、混ぜずにふんわりとラップをし、再度電子レンジ(500W)で40秒加熱する。
- ④軽く混ぜ、小ねぎを散らす。

A

とろろ昆布 適量
おろししょうが 小さじ1/2
醤油 小さじ1と1/2
水 200ml

樂々♪
包丁
いらす!

豆とツナのトマトスープ



Point

缶詰などのストック食材で作る、包丁いらずの簡単レシピ!
うま味たっぷりのトマトジュースをベースにすることで、煮込み時間が短くてもコクのあるスープに仕上がります。
電子レンジ加熱でも作れます。

材料(2人分)

ミックスビーンズ(水煮) 50g
ツナ(水煮) 1缶
トマトジュース 300ml
水 100ml

コンソメ(顆粒) 小さじ2
オリーブオイル 小さじ1/2
粉チーズ 適量
ドライパセリ 好みで

作り方

- ①鍋にミックスビーンズ・ツナ(汁ごと)・トマトジュース・水・コンソメを入れて火にかける。
- ②沸騰してきたら弱火で3分煮込む。火を止め、オリーブオイルを加えてさっと混ぜ、器に盛り付ける。仕上げに粉チーズをかけ、好みでドライパセリを振る。

塩分控えめでもおいしく作れる! 減塩アイデア💡レシピ /



Point

- 具だくさんにして塩分を排出する作用のあるカリウムを含む野菜をたっぷり摂る



カリウムを含む野菜…

西洋かぼちゃ、たけのこ、れんこん、ブロッコリー、ほうれん草、春菊、こまつな、水菜など

※出典:日本食品標準成分表2020年版(八訂)

- うま味食材をプラスする
トマト、トマトケチャップ、きのこ、魚介など

複数のだしを合わせると
相乗効果でうま味倍増



- 酸味をきかせる
酢、レモン汁など



- スパイス、辛味をきかせる
各種スパイス、カレー粉、辛味調味料

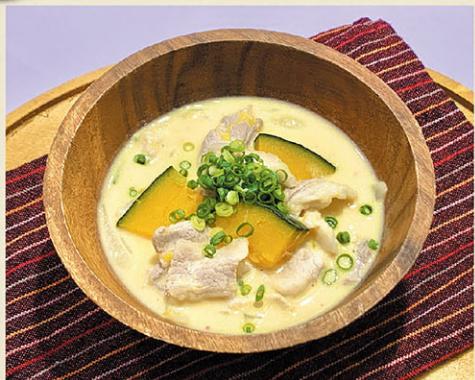


- とろみをつける
舌に味が残る、満足感アップ

素材の
うま味を
生かす!

かぼちゃの旨辛豆乳スープ

1人分 233kcal
塩分0.9g



材料(2人分)

かぼちゃ 100g
玉ねぎ 1/2個(100g)
豚肉(薄切り) 70g
水 200ml

豆乳 150ml
味噌 小さじ2
豆板醤 小さじ1/4
小ねぎ(小口切り) 適量

作り方

- ①かぼちゃは一口大に切る。玉ねぎはくし切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にかぼちゃ・玉ねぎ・水を入れて火にかける。沸騰してきたら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ③②に豚肉を入れ、火が通ってきたら豆乳を加える。煮立ってきたら弱火にし、味噌・豆板醤を溶き入れる。
- ④器に盛り付け、小ねぎをトッピングする。



Point

かぼちゃをお玉などでつぶすと、スープに甘味が加わりコクが増します。
野菜の甘さ、肉や豆乳のコク、味噌のうま味、豆板醤の辛味が溶けあい、少ない塩分でも満足感のある味わいになります。



この他にもおすすめレシピを
マミニマート店内売場にご用意しております。
是非ご覧ください。

マミニマートHPでも
Enjoy Lifeだより配信中!
バックナンバーもご覧いただけます。

