

minish

Soup Maker

毎日使えるレシピ

野菜の栄養
まるごといただきます



野菜や果実が
たっぷりとれる

30 レシピ

離乳食や介護食の参考にも！



現代人に不足しがちな野菜の栄養分を

まるごと煮込んで

おいしいごちそうメニューに！

4つのメニューコースで毎日楽しめる。

食べやすい栄養満点メニューで、

おいしくヘルシーライフ！



もくじ



スープ

春のスープ

- ・そらまめのスープ 02
- ・新じゃがのポタージュ 03
- ・玉ねぎの旨みスープ 03

夏のスープ

- ・冷製えびのビスク 04
- ・冬瓜と生姜のスープ 05
- ・冷製えだまめのポタージュ 05

秋のスープ

- ・秋きのこミルクスープ 06
- ・南瓜のポタージュ 07
- ・かぶの味噌ポタージュ 07

冬のスープ

- ・根菜と豆乳のキムチスープ 08
- ・れんこんと生姜のあたたまるスープ 09
- ・白菜と帆立のミルクポタージュ 09

甘味のスープ

- ・黒糖風味のおしるこ 10
- ・さつまいものデザートスープ 11

生クリームや牛乳など脂肪分が高いメニューは焦げ付く可能性があります。水分は水3に対して生乳等の乳製品の割合が1以下になるように調整してください。またレシピをアレンジする際は、水分に対して固形物が多くなると焦げ付く可能性があります。レシピを参考にして水分と固形物の配分を調節してください。



食べるスープ

- ・ミネストローネ 12
- ・お豆とやさいのバターコンソメスープ 13
- ・サムゲタン風スープ 13
- ・豚汁風おみそ汁 14
- ・シーフードチャウダー 15
- ・コーンクリームシチュー 15



スムージー

スムージー

- ・フルーツグリーンスムージー 16
- ・トマトのグリーンスムージー 17
- ・セロリのグリーンスムージー 17
- ・パプリカの赤いスムージー 18
- ・パイナップルスムージー 19
- ・ブルーベリーのヨーグルトスムージー 19



おかゆ

おかゆ

- ・鮭の和風おかゆ 20
- ・中華風とろとろおかゆ 20

離乳食

- ・トマトとしらすのおかゆ 21
- ・緑黄色野菜のおかゆ 21



そらまめのスープ[♪](4人分)

材 料

- ・そらまめ さや付250g
※皮をむいて160~170g程度
- ・じゃがいも 中1個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・牛乳 100cc
- ・水 500cc
- ・バター 10g
- ・コンソメ顆粒 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・生クリーム 100cc

作り方

1. そらまめはさやから取り出し、皮を外して豆を取り出してください。
2. じゃがいもは皮をむいて1センチ角に切り、水につけてアク抜きし、水気を切っておく。
3. 玉ねぎは1センチ角に切っておく。
4. ポットに1・2・3と、★の材料全てを入れてひと混ぜし、「スープ」ボタンを押す。
5. 4が出来上がったら生クリームを加える。





新じゃがの ポタージュ(4人分)

材料

・新じゃがいも	中2個
・牛乳	100cc
・水	450cc
・バター	10g
・コンソメ顆粒	小さじ2
・塩	小さじ2
・生クリーム	100cc



作り方

1. じゃがいもは皮をむいて1センチ角に切り、水につけてアツ抜きし、水気を切っておく。
2. ポットに1と、★の材料全てを入れてひと混ぜし、「スープ」ボタンを押す。
3. 2が出来上がったら生クリームを加える。



玉ねぎの 旨みスープ(4人分)

材料

・玉ねぎ	2と1/2個	※400g弱
・ベーコン	5枚	
・水	400cc	
・塩	小さじ2/3	

作り方

1. 玉ねぎは1センチ角に切り、ベーコンは1センチ幅に切ってバラバラにほぐしておく。
2. ポットに1と他の材料全てを入れてひと混ぜし、「スープ」ボタンを押す。



冷製えびのビスク (4人分)

材 料

- ・殻付きえび 20尾 ※200g前後
 - ・にんにく 2片
 - ・バター 10g
 - ・玉ねぎ 50g
 - ・人参 50g
 - ・セロリ 50g
 - ・カットトマト(缶詰) .. 200cc
 - ・白ワイン 50cc
 - ・水 200cc
 - ・生クリーム 50cc
 - ・塩 小さじ1
 - ・牛乳 200cc
- ★

作り方

1. 殻付きえびを片栗粉・塩・水(分量外)で洗って背わたをとておく。
2. フライパンにバターを熱し、にんにくを炒めて香りだしたら、1センチ角に切った玉ねぎ、人参、セロリと殻付きえびをよく炒める。
3. 2の火を止めて殻付きえびだけを取り出し、粗熱をとったらえびの殻をむき、身を包丁で1.5センチ角に刻む。
4. ポットに★を入れて、2と3を加えてへら等でひと混ぜし、「スープ」ボタンを押す。
5. 出来上がった4をボウルにうつして、氷水を入れた一回り大きなボウル、又は鍋で冷やしてへら等でかき混ぜながら冷たい牛乳を加えて全体を冷やしていく。





冬瓜と生姜のスープ (4人分)

材料

・冬瓜	種と皮を除いて200g
・なす	2本
・生姜	10g
・ごま油	大さじ1
・鶏がらスープ顆粒	小さじ2
・水	300cc
・薄口醤油	大さじ1
・白ごま	大さじ1



作り方

1. 冬瓜は種と皮を取り除き、センチ角に、なすは皮をむいてセンチ角にしてからアク抜きし、水気を切っておく。
2. 生姜は粗みじん切りにしておく。
3. フライパンにごま油を熱し、2を炒めて香りだしたら1を炒めてかさを減らす。
4. ポットに鶏がらスープ顆粒、水、薄口醤油、白ごまを入れ、3を加えてへら等でひと混ぜし、「スープ」ボタンを押す。



冷製えだまめのポタージュ (4人分)

材料

・枝豆	さや付き300g	※豆のみで150g前後
・じゃがいも	中1個	
・玉ねぎ	50g	
・バター	10g	
・牛乳A	50cc	
・水	350cc	
・コンソメ顆粒	小さじ2	
・塩	小さじ1/2	
・牛乳B	120cc	
・生クリーム	100cc	

作り方

1. 枝豆は茹でてさやから豆を取り出しておく。
2. じゃがいもは皮をむいてセンチ角に切り、水につけてアク抜きし、水気を切っておく。
3. 玉ねぎはセンチ角に切っておく。
4. ポットにバター、牛乳A、水、コンソメ顆粒、塩を入れ、1・2・3を加えてへら等でひと混ぜし、「スープ」ボタンを押す。
5. 出来上がったスープをボウルにうつして、氷水を入れた一回り大きなボウル、又は鍋で冷やしてへら等でかき混ぜながら冷やした牛乳Bと生クリームを加えて全体を冷やしていく。



秋きのこミルクスープ (4人分)

材 料

- ・しいたけ 小7~8枚
※70~80g目安
- ・ブラウンマッシュルーム 2個
- ・エリンギ 中1本
※70~80g目安
- ・玉ねぎ 50g
- ・にんにく 1片
- ・バター 10g
- ・水 350cc
- ・牛乳 100cc
- ・コンソメ顆粒 小さじ2
- ・塩 小さじ1
- ・生クリーム 100cc

★

作り方

1. しいたけ、マッシュルーム、エリンギは石づきや汚れをとって1センチ角に切る。
2. にんにくは粗みじん切り、玉ねぎは1センチ角にする。
3. フライパンにバターを熱し、にんにくを炒めて香りがたったら玉ねぎを加え炒める。
4. 玉ねぎがしんなりしたら1を加え、よく炒めてかさを減らす。
5. ポットに★を入れ、4を加えてひと混ぜし、「スープ」ボタンを押す。
6. 5が出来上がったら生クリームを加える。





南瓜のポタージュ

(4人分)

材料

・南瓜	400g
・玉ねぎ	1/2個
・水	500cc
・コンソメ顆粒	小さじ2
・塩	小さじ1
・生クリーム	200cc



作り方

1. 南瓜は皮をむいて種を取り除き、1センチ角に切っておく。
玉ねぎも1センチ角に切っておく。
2. ポットに1と★の材料を全てを入れてへら等でひと混ぜし、「スープ」ボタンを押す。
3. 2が出来上がったら生クリームを加える。



かぶの味噌ポタージュ

(4人分)

材料

・かぶ	小4～5個 ※200g程度
・じゃがいも	中1個
・玉ねぎ	50g
・だし汁	450cc
・牛乳	150cc
・みそ	大さじ2
・塩	小さじ1/2
・ズワイガニほぐし身	適量 ※缶詰、仕上げの浮き身用



作り方

1. かぶは皮をむいて1センチ角に切り、玉ねぎも1センチ角に切っておく。
2. じゃがいもは皮をむいて1センチ角に切り、水につけてアグ抜きし、水気を切っておく。
3. ポットにだし汁、牛乳、みそ、塩を入れ、1・2を入れてへら等でひと混ぜし、「スープ」ボタンを押す。
4. 仕上げにズワイガニほぐし身をお好みでのせる。



根菜と豆乳のキムチスープ (4人分)

材 料

・大根	200g
・人参	100g
・玉ねぎ	100g
・水	400cc
・鶏がらスープ粉末	小さじ2と1/2
・キムチの素	大さじ2
・豆乳	200cc

作り方

1. 大根、人参、玉ねぎは1センチ角に切っておく。
2. ポットに水、鶏がらスープ粉末を入れ、1を加えてひと混ぜし、「スープ」ボタンを押す。
3. 2が出来上がったら、キムチの素と豆乳を加え、へら等で全体を均一によく混ぜる。





れんこんと生姜の あたたまるスープ

(4人分)

材 料

・れんこん	150g
・玉ねぎ	1/2個
・人参	50g
・長ねぎ	1/2本
・生姜	10g
・にんにく	1片
・ごま油	大さじ1
・だし汁	400cc
・薄口醤油	大さじ1と1/2

作り方

1. れんこんは皮をむき、センチ角に切り酢水(分量外)につけてアグ抜きし、水気を切っておく。
2. 玉ねぎ、人参はセンチ角にし、長ねぎはセンチ幅の小口切り、生姜とにんにくは粗みじんにする。
3. ポットにごま油、だし汁、薄口醤油を入れ、1・2を入れてへら等でひと混ぜし、「スープ」ボタンを押す。



白菜と帆立の ミルクポタージュ

(4人分)

材 料

・白菜	250g
・帆立(刺身用)	3~4個
		※中~大きめサイズを使用
・じゃがいも	1個
・バター	10g
・水	300cc
・牛乳	100cc
・塩	小さじ1

作り方

1. 白菜を約センチ角のざく切りにし、じゃがいもは皮をむきセンチ角に切り、アグ抜きをして水気を切っておく。
2. フライパンにバターを熱し、白菜、じゃがいも、帆立を炒めてかさを減らす。
(帆立は炒めながらへらなどで小さく切り分ける。)
3. ポットに水、牛乳と塩を入れ、2を加えてへら等でひと混ぜし、「スープ」ボタンを押す。





黒糖風味のおしるこ (4人分)

材 料

- ・ゆで小豆(缶詰) 400 g
- ・水 400cc
- ・塩 小さじ1/3
- ・黒糖 大さじ1

作り方

1. ポットにゆで小豆、水、塩を入れてへら等でひと混ぜし、「スープ」ボタンを押す。
2. 1が出来上がったら黒糖を加え、へら等でひと混ぜし完成。





さつまいものデザートスープ (4人分)

材 料

- ・さつまいも 250g
- ・牛乳 120cc
- ・水 400cc
- ・はちみつ 大さじ1
- ・グラニュー糖 大さじ2
- ・生クリーム 150cc

作り方

1. さつまいもは皮をむいて1センチ角に切ってアク抜きし、水気を切っておく。
2. ポットに牛乳、水、はちみつを入れ、①を加えてへら等でひと混ぜし「スープ」ボタンを押す。
3. ②が出来上がったら生クリームとグラニュー糖を加え、へら等でひと混ぜし完成。



ミネストローネ (4人分)

材 料

- ・ベーコン 5枚
- ・じゃがいも 中1個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 50g
- ・セロリ 50g
- ・キャベツ 100g
- ・にんにく 1片
- ・オリーブオイル 大さじ1

- ・カットトマト(缶詰) 200g
- ・水 350cc
- ・コンソメ顆粒 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2

作り方

1. ベーコンは1センチ幅に切り、にんにくはみじん切りにしておく。
2. じゃがいもは皮をむき1センチ角に切り水につけてあく抜きし、水気を切っておく。
3. 玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツはそれぞれ1センチ角に切っておく。
4. フライパンにオリーブオイルを熱し、1・2・3を焦がさないようよく炒める。
5. ポットにカットトマト(缶詰)、水、コンソメ顆粒、塩を入れて、4を加えてへら等でひと混ぜし、「食べるスープ」ボタンを押す。





お豆とやさいのバター コンソメスープ (4人分)

材 料

・ミックスピーンズ缶詰 120g
※レッドキドニー、ガルバンゾ、マローファットビースなど
3種類くらいのもの

・じゃがいも 中1個
・大根 50g
・人参 50g
・玉ねぎ 100g※目安
・バター 10g
・水 500cc
・コンソメ顆粒 小さじ3
・塩 小さじ1

作り方

- じゃがいもは皮をむき1センチ角に切り、水につけてアグ抜きし、水気を切っておく。
- 大根、人参、玉ねぎは1センチ角に切っておく。
- フライパンにバターを熱し、ミックスピーンズ、1と2を焦がさないようによく炒める。
- ポットに水、コンソメ顆粒、塩を入れ、3を加えてひと混ぜし、「食べるスープ」ボタンを押す。



サムゲタン風スープ

(4人分)

材 料

・鶏むね肉 200g
・にんにく 1片
・生姜 5g
・長ねぎ 30g
・人参 30g
・ごぼう 30g
・米 大さじ3
・酒 大さじ1
・水 450cc
・塩 小さじ1

・クコの実 適宜※お好みで仕上げにのせる
・松の実 適宜※お好みで仕上げにのせる
・香菜 適宜※お好みで仕上げにのせる

作り方

- 鶏むね肉は脂肪を取り除いて一口大(1センチ角に近く)に切り、にんにくと生姜は薄切りにしておく。
- 長ねぎとごぼう(包丁の背などで皮をそいだものは)は、1センチ幅の小口切りにし、人参は1センチ角に切る。
- ごぼうは水につけてアグ抜きし、水気を切っておく。
- ポットに酒、水、塩を入れ、1と2、米を入れてへら等でひと混ぜし、「食べるスープ」ボタンを押す。
- 仕上げにお好みでクコの実、松の実、香菜を飾る。





豚汁風おみそ汁 (4人分)

材 料

・豚細切れ肉 100g
・じゃがいも 中1個
・人参 50g
・大根 50g
・長ねぎ 50g
・ごぼう 50g
・ごま油 大さじ1

★ ① だし汁 400cc
② みそ 大さじ2
③ 練ごま(白) 大さじ1

④ みそ 大さじ1と1/2

作り方

1. 豚細切れ肉は小さめの一口大に切っておく。
2. じゃがいもは皮をむいて1センチ角に切り、水につけてアク抜きし、水気を切っておく。
3. 人参と大根は1センチ角、長ねぎとごぼうは1センチ幅の小口切りにし、ごぼうは水につけてアク抜きし、水気を切っておく。
4. ①②③の具材をボウルに移し、全体にごま油をからめる。
5. ポットに★を入れ、④を加えてへら等でひと混ぜし、「食べるスープ」ボタンを押す。
6. 仕上がりに風味付けのみそを加える。





シーフード チャウダー (4人分)

材 料

- ・冷凍シーフードミックス … 180g
※えび・いか・あさりなど3種類くらい
- ・ベーコン ……………… 2枚
- ・玉ねぎ ……………… 50g
- ・人参 ……………… 50g
- ・じゃがいも ……………… 中1個
- ・オリーブオイル ……………… 大さじ1
- ・水 ……………… 450cc
- ・牛乳 ……………… 100cc
- ・コンソメ顆粒 ……………… 小さじ2
- ・塩 ……………… 小さじ1/2

作り方

1. シーフードミックスを解凍し、水気を切っておく。
2. ベーコンは1センチ幅に切り、シーフードミックス、玉ねぎ、人参は1センチ角に切っておく。
3. じゃがいもは皮をむいて1センチ角に切り、水につけてアツ抜きし、水気を切っておく。
4. フライパンでオリーブオイルを熱し、1・2・3の具材を焦がさないようによく炒める。
5. 4に水を少しづつ加え、全体をなじませる。
6. ポットに牛乳、コンソメ顆粒、塩を入れ、5を加えてへら等でひと混ぜし、「食べるスープ」ボタンを押す。



コーンクリーム シチュー (4人分)

材 料

- ・粗挽きウィンナー ………… 5本 ※1袋目安
- ・じゃがいも ……………… 中1個
- ・人参 ……………… 50g
- ・玉ねぎ ……………… 50g
- ・バター ……………… 20g
- ・牛乳 ……………… 120cc
- ・コーンクリーム缶(小) ………… 190g ※クリームタイプ
- ・水 ……………… 400cc
- ・コンソメ顆粒 ……………… 小さじ2
- ・塩 ……………… 小さじ1/3

作り方

1. 粗挽きウィンナーは5ミリ程度の輪切りにする。
2. じゃがいもは皮をむいて1センチ角にし、水につけてアツ抜きし、水気を切っておく。
3. 人参、玉ねぎは1センチ角に切る。
4. フライパンでバターを熱し、1・2・3の具材を焦がさないようによく炒める。
5. 牛乳を少しづつ加え、全体をなじませる。
6. ポットにコーンクリーム、水、コンソメ顆粒、塩を入れて、5を加えてへら等でひと混ぜし、「食べるスープ」ボタンを押す。





スムージー

スムージー

フルーツグリーンスムージー (2人分)

材 料

- ・小松菜 3株
- ・バナナ 1本
- ・リンゴ 1/2個
- ・オレンジ 1/2個
- ・水 300 c.c.

作り方

1. 小松菜の根元を切り3cmに切る。
2. バナナ、リンゴ、オレンジの皮をむき一口大に切る
3. 1・2と水をポットに入れ「スムージー」ボタンを押す。





トマトのグリーン スムージー (2人分)

材 料

・小松菜	3株
・トマト	1/2個
・キウイ	1個
・はちみつ	大さじ1
・レモン	1個
・水	300cc



作り方

1. 小松菜の根元を切り、3cmに切る。
2. キウイの皮をむき、トマトと一緒に1cm角に切る。
3. 1・2と残りの材料をポットに入れ、
「スムージー」ボタンを押す。



セロリのグリーン スムージー (2人分)

材 料

・小松菜	3株
・セロリ	50g
・グレープフルーツ	1/2個
・オレンジ	1/2個
・水	200cc

作り方

1. 小松菜の根元を切り、3cmに切る。
2. グレープフルーツとオレンジの皮をむき、根元の筋を取ったセロリと一緒に1cm角に切る。
3. 1・2と残りの材料をポットに入れ、
「スムージー」ボタンを押す。



パプリカの赤いスムージー (2人分)

材 料

- ・パプリカ 1/2個
- ・トマト 1個
- ・バナナ 1本
- ・水 100cc
- ・プレーンヨーグルト 150g
- ・はちみつ 大さじ1

作り方

1. パプリカとトマトの皮を湯剥きし、皮をむいたバナナと一緒に1cm角に切っておく。
2. 1と残りの材料をポットに入れ、「スムージー」ボタンを押す。





パイナップル スムージー (2人分)

材 料

- ・パイナップル(缶詰) ······ 100g
 - ・バナナ ······ 1本
 - ・キウイ ······ 1個
 - ・水 ······ 100cc
 - ・牛乳 ······ 100cc
-

作り方

1. バナナとキウイは皮むいて、パイナップル(缶詰)と一緒に1cm角に切っておく。
2. 1と残りの材料をポットに入れ、「スムージー」ボタンを押す。



ブルーベリーの ヨーグルトスムージー (2人分)

材 料

- ・ブルーベリー ······ 100g
 - ・プレーンヨーグルト ······ 200g
 - ・はちみつ ······ 大さじ2
 - ・水 ······ 50cc
-

作り方

1. 全ての材料をポットに入れ、「スムージー」ボタンを押す。





鮭の和風おかゆ

材料

・生米	60g
・水	500cc
・鮭の切り身	1切
・しらす干し	大さじ3
・薄口醤油	大さじ1
・塩	小さじ1
・白ごま	適宜



作り方

1. 生米は水で研いでおく。
2. 鮭の切り身は皮と骨を十分にとり、1センチ角に切っておく。
3. ポットに1と2、水、しらす干し、薄口醤油、塩、を入れてへら等でひと混ぜし、「おかゆ」ボタンを押す。
4. 仕上げに、白ごまをほどよく散らす。

※仕上がり時に、おかゆがポットの底に沈殿していることがあります。
その際は菜箸でかき混ぜてから器に注いでください。



中華風とろとろ おかゆ

材料

・生米	60g
・水	500cc
・にんにく	1片
・しょうが	1片
・鶏がらスープ粉末	小さじ2
・塩	小さじ1
・しょうが(せん切り)	1片
・糸唐辛子	適量

作り方

1. 生米は水で研いでおく。
2. にんにく、しょうがはみじん切りにしておく。
3. ポットに1と2、水、鶏がらスープ粉末、塩、を入れてへら等でひと混ぜし、「おかゆ」ボタンを押す。
4. 仕上げに、しょうが(せん切り)と糸唐辛子をほどよく散らす。

※仕上がり時に、おかゆがポットの底に沈殿していることがあります。
その際は菜箸でかき混ぜてから器に注いでください。



トマトとしらすの おかゆ

材料

- ・生米 60g
- ・水 500cc
- ・トマト 1個
- ・しらす干し 大さじ2
- ・カッテージチーズ 適宜

作り方

1. 生米は水で研ぎ、しらす干しは湯通ししておく。
2. トマトは皮を湯むきをして半分に切ってから種をスプーン等で取り除き、1センチ角に切っておく。
3. ポットに1と2、水を入れてへら等でひと混ぜし、「おかゆ」ボタンを押す。
4. 仕上げに、カッテージチーズをほどよく散らす。

※仕上がりが堅いときはポットの中で少しむらして固さを調節してください。

※離乳食の時期によっておかゆをスプーンなどでつぶすなど工夫してあげてください。

※仕上がり時に、おかゆがポットの底に沈殿していることがあります。
その際は菜箸でかき混ぜてから器に注いでください。



緑黄色野菜の おかゆ

材料

- ・生米 60g
- ・水 500cc
- ・南瓜 200g
- ・人参 50g
- ・ブロッコリーの穂先 適宜 ※茹でたもの

作り方

1. 南瓜は皮をむいて種を取り除き、1センチ角に、人参も1センチ角に切る。
2. ポットに生米、水、1の南瓜と人参を入れてひと混ぜし、「おかゆ」ボタンを押す。
3. 仕上げに、茹でたブロッコリーの穂先をほどよく散らす。

※仕上がりが堅いときはポットの中で少しむらして固さを調節してください。

※離乳食の時期によっておかゆをスプーンなどでつぶすなど工夫してあげてください。

※仕上がり時に、おかゆがポットの底に沈殿していることがあります。
その際は菜箸でかき混ぜてから器に注いでください。

このたびは、当社製品をお買い上げいただきまして、まことにありがとうございます。
品質には万全を期しておりますが、万一不具合や、お気付きの点がございましたら、
ご使用にならずに、当社お客様相談室までご連絡ください。

輸入発売元 株式会社ドウシシャ www.doshisha.co.jp

お客様
相談室 **0120-104-481**
【受付時間 9:00~17:00 祝日以外の月~金】

※商品名・品番をご確認の上、お電話を頂きますようお願い致します。
※お電話を頂いた際にお話し頂く情報は、お客様へのアフターサービスにおいて利用させて頂きますので、ご了承ください。
※料理画像はすべてイメージです。