

スープジャーメニュー

はじめに（スープジャーとは？）	．．．．．	1
-----------------	-------	---

高齢者の食に対応するスープジャーレシピ

鶏だんご入り生姜粥	．．．．．	2
ごちそう粥	．．．．．	3
味噌風さつまいも雑炊	．．．．．	4
マーボー雑炊	．．．．．	5
切干大根の味噌雑炊	．．．．．	6
カレー雑炊	．．．．．	7
キャベツたっぷり野菜雑炊	．．．．．	8
ほうれん草たっぷり野菜雑炊	．．．．．	9
生姜入りマグロの雑炊	．．．．．	10
つぶつぶコーンドリア	．．．．．	11
カルボナーラペンネ	．．．．．	12
白 粥	．．．．．	13

スープジャーを使って簡単ヘルシーダイエット(若者向け)

五味雑炊	．．．．．	14
海老とキノコのリゾット	．．．．．	15
中華粥	．．．．．	16
ポタージュ雑炊	．．．．．	17
お茶づけ風キムチ雑炊	．．．．．	18
豆乳味噌キムチ雑炊	．．．．．	19
カボチャ雑炊	．．．．．	20
梅こぶ茶雑炊	．．．．．	21
帆立のあんかけスープ（おこげ入り）	．．．．．	22

※「米粉を使って楽しく料理」のレシピは、23ページから紹介しています。