



スープボタンでつくれます
1人分
34
kcal

いつでもおいしい ケンチン汁

具が多いから小腹のすいた時や夜食に、
とっても便利。食べるスープの代表です。

材料(4人分)

- 長ねぎ 80g(小口切り)
 - にんじん 50g(いちょう切り)
 - ごぼう 30g(小さい管が)
 - かつおだしの素 小さじ1
 - 水 550cc(2人分は350cc以上)
- ※だしの素と合わせておく

●出来上がり後に加える材料

- 木綿豆腐 1/2丁(くずしてお)
- みそ 大さじ2~3杯

ONE POINT

お節やお雑煮などの
お正月料理の残った材料を使ってもOK。

栄養成分

たんぱく質	17.6g	葉酸	114μg
脂質	8.1g	ビタミンC	12mg
炭水化物	40.5g	食物繊維総量	9.2g
ナトリウム	2129mg	食塩	5.4g
カルシウム	286mg		
鉄	3.7mg		

のどごしスッキリ

カブのさわやかスープ

ほんの少しの辛さがアクセントになり味をひきまします。
朝食には1切れのトーストを添えてどうぞ。

材料(4人分)

- カブ 150g
(4個/皮をむいて1cm角切り)
- じゃがいも 100g
(皮をむいて1cm角切り、水にさらす)
- 玉ねぎ 80g(1cm角切り)
- セロリ 20g(5mm角切り)
- スープの素 1個または1袋
- 水 450cc(2人分は350cc以上)
- 塩 小さじ1/2(出来上がり後に加える)

ONE POINT

カブの辛味がちょっと苦手という方は、牛乳または生クリーム
(100cc)を加えると飲みやすくなります。

栄養成分

たんぱく質	3.2g	鉄	0.9mg
脂質	0.4g	葉酸	117μg
炭水化物	30.8g	ビタミンC	50mg
ナトリウム	1185mg	食物繊維総量	5.8g
カルシウム	67mg	食塩	3.0g



1人分
75
kcal



食べやすいスープボタンでつくれます
1人分
95
kcal

のこりごはんを使って おじや

いろいろな野菜を細かく切っただけでカンタンに作れます。
低カロリーなので、ダイエット中の朝食にぴったりです。

材料(4人分)

- 残りごはん 200g
- にんじん 40g(いちょう切り)
- 水 550cc(2人分は350cc以上)
- 出来上がり後に加える材料
- しょうゆ 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 長ねぎ 1/4本(小口切り)
- かつお節 適量

ONE POINT

洋風、和風、アジア風など、スープの味を変えれば
いろいろな味が楽しめます。

栄養成分

たんぱく質	7.6g	葉酸	42μg
脂質	0.7g	ビタミンC	5mg
炭水化物	82.7g	食物繊維総量	2.7g
ナトリウム	2208mg	食塩	5.6g
カルシウム	37mg		
鉄	0.7mg		



たっぷり野菜でおいしく作る お正月太り解消スープ

年末年始に食べ過ぎて重くなったカラダをなんとかしたいあなたへ。いきなりダイエットを始めるよりも、
まずは野菜たっぷりのスープで食生活バランスを整えましょう。料理研究家フルタニマサエ先生に
「vikura[ビクラ]」スープメーカーを使った簡単スープレシピをご紹介します。

食物繊維たっぷりのスープで オナカすっきり

忘年会からクリスマス、そしてお正月と、イベントの多い年末年始は食べ過ぎて胃腸もたいふ疲れていることでしょうか。そんなときにスーッと無理なくカラダに入っていくのが温かいスープなんです。

冬から春にかけては、根菜がとってもおいしい時期なので、カブやタマネギ、ニンジン、ゴボウなどを使った具だくさんのスープをおすすめします。根菜に含まれている食物繊維を、たくさんとることで、オナカにたまった余分なモノをきれいにすることができま。油を使わず調理できるのでダイエットにも最適ですね。

野菜スープなら、疲れた胃腸にも とてもやさしい

おせち料理は保存性を高めるため、どうしても味が濃くなつてし

まいます。お正月にずっと食べ続けていると胃腸の負担も大きくなります。そんな時に、カラダを元気にしてくれるのが、うす味に仕立てた野菜スープなんです。疲れた胃腸をいたわりながら、お正月に偏りがちだった栄養もバランスよく摂ることができま。

「vikura[ビクラ]」スープメーカーで、 手軽においしい野菜スープを

野菜をポタージュスープに調理するのはゆでたり、裏ごししたりと手間がかかり、意外に面倒なんです。vikuraのスープメーカーを使えば、食材を切ってセットしてスイッチを押すだけで、30分ほどでおいしく、とてもなめらかなポタージュが出来上がります。わざわざ食材を買い揃えなくても、冷蔵庫の中のものだけで、具だくさんスープやおかゆも思いのまま。火加減や時間を気にすることなく、いろいろなレシピに挑戦してみてください。

忙しい方にとっても便利。フリージングのコツ!

スープをフリージングしておけば、時間がないときにも、すぐに使えます。フリージングバックに入れて均等に1~1.5cm程度の厚さにして冷凍保存。使うときに冷凍庫から20分程度出しておき、必要な分だけ包丁の背で軽くたたけばカンタンに割れます。

vikura 美しく暮らすためのオンラインショップ

美しく暮らすためのオンラインショップ「vikura(ビクラ)」は、シンプルで洗練されたデザインと、優れた機能性を持ち合わせたアイテムを取り揃えたブランドです。今回、ご紹介した「スープメーカー」をはじめ、美しい色合いと曲線デザインが素敵な浄水器、陽だまりのような温かさの遠赤外線暖房機など、毎日をこころよく生活していただくための製品をご提案しています。「vikura(ビクラ)」オンラインショップでキッチンやリビングをもっとおしゃれに、暮らしやすい空間にしてみませんか。

vikura スープメーカーは
vikura オンラインショップでの限定販売です。

vikura [ビクラ] スープメーカー

寸法:幅174×高さ239×奥行280mm 価格:29,900円(税込)
消費電力:加熱時700W・維持時180W

vikura.jp

vikura 検索

会員登録は無料です。携帯電話からも購入できます。http://vikura.jp/mobile/



使い方、
お手入れも
カンタン!



材料を切って容器に入れ、本体を軽く押して、容器(スープサーバー)にセット。あとはメニューボタン「スープ」「食べるスープ」「おかゆ」からお好みのボタンを押すだけ。30分ほどでおいしいスープが出来上がります。汚れやすい部分はすべて取り出して丸洗いでできるので、使い終わった後のお手入れも簡単。いつも清潔に使用できます。



香ばしい香りが食欲をそそります!

しょうががスープ

しょうがと根菜パワーでからだを芯から温めましょう。

1人分 27 kcal

材料 (4人分)
 しょうが…………… 15g (みじん切り)
 ジャガイモ…………… 100g (1cm角切り)
 玉ねぎ…………… 50g (1cm角切り)
 セブシ…………… 25g (1cm角切り)
 水…………… 450cc
 固型スープの素…………… 1/2個
 ●出菜上がり後に加える材料
 塩…………… 小1/2
 あさつきの小口切り…………… 少々 ※トッピング用

ONE POINT
 しょうがの辛み成分ジンゲロンが体を温め、
 血行が良くなります。

栄養成分	たんぱく質	2.7g	ビタミンC	41mg
	脂質	0.3g	食物繊維総量	2.8g
	炭水化物	24.9g	食塩	4.1g
	カリウム	639mg		
	カルシウム	27g		
	鉄	0.7mg		
	ビタミンA	2μg		
	ビタミンE	0.2mg		

冷えたからだをばかばかに!



焼き玄米のおかゆ

玄米も簡単におかゆにできます。オナカにやさしい、ホッとするおいしさです。

1人分 47 kcal

材料 (4人分)
 玄米または発芽玄米… 80g (玄米は、はじけて、ところどころ白い部分が出てくるまでフライパンで炒り、30分ほど分量の水に浸しておく。)
 昆布…………… 10枚 (1cm角に切ったもの)
 梅干 奥肉のみ…………… 4枚 (たたいておく)
 ごぼう…………… 40g (縦半分に切り薄切りにする)
 水…………… 550cc
 ●出菜上がり後に加える材料
 山菜水煮…………… 適量 ※トッピング用

ONE POINT
 ごぼうは食物繊維が豊富で、
 体をあたためる効果のある根菜です。

栄養成分	たんぱく質	3.6g	ビタミンC	1.2mg
	脂質	1g	食物繊維総量	4.7g
	炭水化物	41.7g	食塩	2.3g
	カリウム	245mg		
	カルシウム	34g		
	鉄	1.5mg		
	ビタミンA	0.1μg		
	ビタミンE	0.7mg		

★ 忙しい方にとっても便利。冷凍保存のコツ! ★

スープを冷凍保存しておけば、時間がないときにも、すぐに使えます。フリージングパックに入れて均等に1~1.5cm程度の厚さにして冷凍保存。使うときに冷凍庫から20分程度出しておき、必要な分だけ包丁の背などで軽くたたけばカンタンに割れます。あとはレンジで温めるだけ!



あつあつのチーズがとろーりおいしい!

キャベツとオニオンのチーズスープ

野菜のうまみもボリュームもばっちりです。パンやごはんにもよく合います。

1人分 49 kcal

材料 (4人分)
 キャベツ…………… 100g (1cm角切り)
 玉ねぎ…………… 50g (スライス)
 にんじん…………… 20g (いちょう切り)
 水…………… 550cc
 固型スープの素…………… 小1/2
 ●出菜上がり後に加える材料
 塩…………… 小1/2
 とうけるスライスチーズ 2枚 ※トッピング用
 カリカリベーコン…………… 1枚 ※トッピング用
 ○出菜上がった後、熱々のうちにとうけるチーズを加えて混ぜる。

ONE POINT
 玉ねぎは血行を促進させる成分が豊富です。
 スライスを加えると、さらに体が温まります。

栄養成分	たんぱく質	7.9g	ビタミンA	195μg
	脂質	13.3g	ビタミンE	0.6mg
	炭水化物	12.7g	ビタミンC	53mg
	カリウム	391mg	食物繊維総量	3.2g
	カルシウム	154g	食塩	5g
	鉄	0.6mg		

が、これはジンゲロンという辛味成分によるもの。また、かぼちゃやれん草、アモメドなどのナッツ類にはカラダを温めるのに効果的なビタミンEが含まれているので、おすすめです。ペッパーなどの香辛料をアクセントに入れたら、おいしさも暖かさも倍増しますよ。トマトなどの生野菜は体を冷やすので、水煮やスープにしましょう。



フルタニマサエ先生は、マダムマーズ・クッキングスタジオの代表として、TVや雑誌、新聞などのメディアで、ジャンルにとられない独自のアイデア料理を紹介している料理研究家です。お料理・お菓子のみならず、テーブルコーディネートからマナーまで料理と食文化を幅広く活躍されています。著書もテレビ本を中心に多数出版されています。

寒さが一番きびしい季節、女性特有の冷え症に悩まされている方も多いと思います。料理研究家のフルタニマサエ先生に「vikura」(ビクラ)「スープメーカー」を使って、「冷え」からカラダを守る簡単スープのレシピをうかがいました。

カラダも心もポカポカになる 毎日飲みたい冷え症撃退スープ



女性の大概「冷え」を防いでカラダを中から温めるスープ



vikura「スープメーカー」がカラダも心も温めてくれる

カラダを中と外の両方から温めてくれるおいしいスープ。でも裏ごしをして、コトコト煮込む手間が大変で…という方には、vikuraのスープメーカーがお勧めです。食材を切ったスイッチを押して、30分ほど待つだけポタージュからおかゆまで、和洋問わずさまざまなメニューを簡単に楽しめます。デザインもお洒落なので、毎日使うだけで気持ちいいお手入れも簡単。いつも清潔に使用できます。



材料を切って容器(スープサーバー)に入れます。本体を軽く押して、容器をセット。あとはメニューボタン「スープ」「食べるスープ」「おかゆ」からお好みのボタンを押すだけ。30分ほどおいしいスープが出来上がります。汚れやすい部分はすべて取り出して丸洗いできるので、使い終わった後のお手入れも簡単。いつも清潔に使用できます。

vikura 美しく暮らすためのオンラインショップ

美しく暮らすためのオンラインショップ「vikura(ビクラ)」は、シンプルで洗練されたデザインと、優れた機能性を持ち合わせたアイテムを取り揃えたブランドです。今回、ご紹介した「スープメーカー」をはじめ、美しい色合いと曲線デザインが素敵な浄水器、陽だまりのような温かさの遠赤外線暖房機など、毎日をこころよく生活していただくための製品をご提案しています。「vikura(ビクラ)」オンラインショップでキッチンやリビングをもっとおしゃれに、暮らしやすい空間にしてみませんか。

vikura スープメーカーは、vikura オンラインショップでの限定販売です。

vikura (ビクラ) スープメーカー

寸法:幅174×高さ239×奥行280mm 価格:29,900円(税込)
消費電力:加熱時700W・保温時180W

vikura.jp

会員登録は無料です。携帯電話からも購入できます。http://vikura.jp/mobile/



ディナーの
おいしいリゾットも
とっても簡単です

DINNER

ローストビーフとトマトとエビのゼリーサラダ
アスパラのリゾット

88 kcal

ローストビーフとトマトとエビの
サラダには、アスパラをトッピングした
リゾットでヘルシーなディナーをどうぞ。

リゾット材料 (4人分)

- 米・胚芽米 120g (洗った米を水に約1時間浸しておきます。夏場であれば30~40分。浸した水は捨ててください。)
- 水 800cc (2人分は350cc以上)
- 出ま上がり後に加える材料
- しょうゆ 少々
- 塩 小さじ1/2
- ゆでたアスパラ 100g ※トッピング用
- パルメザンチーズ 適量 ※トッピング用
- スープの素 (顆粒) 1/2袋

アスパラのリゾット、ローストビーフ、
トマトとエビのゼリーサラダの栄養成分

カロリー	586kcal	ビタミンA	36µg
たんぱく質	37.6g	ビタミンE	2.7mg
カリウム	771mg	ビタミンC	12mg
カルシウム	53mg	食物繊維	1.3g
鉄	2.4mg	食塩	5.4g

★忙しい方にとっても便利。冷凍保存のコツ！★

スープを冷凍保存しておけば、時間が無いときにも、すぐに使えます。フリージングバックに入れて均等に1~1.5cm程度の厚さにして冷凍保存。使ったときに冷凍庫から20分程度出して必要、必要なだけ包丁の背などで軽たたくればカンタンに割れます。あとはレンジで温めるだけ!

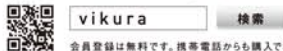
vikura 美しく暮らすためのオンラインショップ

美しく暮らすためのオンラインショップ「vikura (ビクラ)」は、シンプルで洗練されたデザインと、優れた機能性を持ち合わせたアイテムを取り揃えたブランドです。今回、ご紹介した「スープメーカー」をはじめ、美しい色合いと曲線デザインが素敵な浄水器、陽だまりのような温かきの遠赤外線暖房機など、毎日そこそこよく生活していただくための製品をご提案しています。「vikura (ビクラ)」オンラインショップでキッチンやリビングをもっとおしゃれに、暮らしやすい空間にしてみませんか。

vikura スープメーカーは
vikura オンラインショップでの限定販売です。
vikura (ビクラ) スープメーカー

寸法:幅174×高さ239×奥行280mm 価格:29,900円(税込)
消費電力:加熱時700W・待機時180W

vikura.jp



会員登録は無料です。携帯電話からも購入できます。http://vikura.jp/mobile/



材料を切って容器(スープサーバー)に入れます。本体を軽く押し、容器をセット。あとはメニューボタン「スープ」「食べるスープ」「おかゆ」からお好みのボタンを押すだけ。30分ほどでおいしいスープが出ま上がりします。汚れやすい部分はすべて取り出して丸洗いできるので、使い終わった後のお手入れも簡単。いつも清潔に使用できます。



ごまや干し香のスコーンとかぶのミモザサラダ

春野菜の
ヘルシースープ

39 kcal

ごまや干し香のスコーンと
ミモザサラダの素と合わせた
野菜たっぷりのスープで食物繊維や
ビタミン類を摂りましょう。

スープ材料 (4人分)

- 新玉ねぎ 50g (1cm角切り)
- 春キャベツ 100g (1cm角切り)
- にんじん 50g (1cm角切り)
- 新じゃがいも 50g (1cm角切り)
- 水 500cc
- スープの素 1/2個または1/2袋
- 出ま上がり後に加える材料
- 塩 小さじ1/2
- ローズハム 2枚 (1cm角切り) ※トッピング用
- ゆでオクラ 適量 ※トッピング用

● 野菜のヘルシースープとごまや干し香のスコーン、
かぶのミモザサラダの栄養成分

カロリー	502kcal	ビタミンA	153µg
たんぱく質	9.4g	ビタミンE	2.3mg
カリウム	674mg	ビタミンC	34mg
カルシウム	217mg	食物繊維	4.6g
鉄	1.6mg	食塩	2.3g

最近では、お弁当やレトルト食品
をたくさん食べるのが、メタボ対
策にもつながります。だから、お昼の
スープには、おいしくて栄養価も高い
旬の春野菜をたっぷり使いたしよ。う。
夜は主菜の肉にリゾットを合わせて、
サラダと一緒にヘルシーディナーを
どうぞ。

で食事を済ませることも多いで
すね。自分で作るほうが良いとわかっ
ていても、手間や時間を考えると難
しい。でも、ビクラのスープメーカー
なら、栄養のバランスが良く、おいし
いスープを簡単に作る事ができま
す。お手入れもしやすいので、いつも
清潔に使えます。毎日のスープで元
気と美しさを保つヘルシーライフを
今日から始めましょう。

お昼は旬の野菜をたっぷり
夜はヘルシーなリゾットで
私たちの食事は、どうしても高たん
ぱく、高脂質で野菜不足になる傾
向があります。ビタミン、ミネラルの
不足を補うには、野菜をたっぷり入
れたスープが最適です。食物繊維も
そのまま摂れますし、ビタミンAのよ
うに加熱することで吸収しやすくな
る栄養素もあります。スープで野菜



フルタニマサエ先生は、マダムマーサウキ
ングスタジオの代表として、TVや雑誌、新聞
などのメディアで、ジャンルにとらわれない独
自のアイデア料理を紹介している料理研究
家です。お料理・お菓子のみならず、テー
ブルコーディネートからマナーまで料理と食文化を
トータルに学べるスクールを開くなど、幅広く
活躍されています。著書もレシピ本を中心に
多数出版されています。

料理ジュース
コーンクリーム
スープごはん

233 kcal

朝は、スープごはんで1日のエネルギーを
摂りましょう。スープを加えれば体も温まり活力UP!
胚芽米を混ぜれば、栄養バランスもバッチリです!

スープ材料 (4人分)

- コーン(つぶつぶタイプ) 250g
- 玉ねぎ 100g (1cm角切り)
- セロリ 50g (5mm角切り)
- じゃがいも 50g
- 水 300cc
- スープの素 1個または1袋
- 出ま上がり後に加える材料
- 牛乳 100cc
- 生クリーム 120cc
- 牛乳と生クリームは、合わせて温めてから加える
- 塩 小さじ1/2
- パセリ 10g
- パプリカ 1/8個

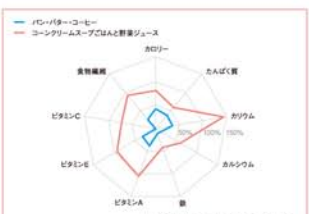
コーンクリームスープごはんとトマト野菜ジュースの栄養成分
(ごはん・白米 炊き上がり770g・150gの場合)

カロリー	519kcal	ビタミンA	215µg
たんぱく質	9.6g	ビタミンE	2.5mg
カリウム	780mg	ビタミンC	25mg
カルシウム	119mg	食物繊維	5.3g
鉄	1.5mg	食塩	3g

朝は簡単
ワンプレート!



MORNING



1日の30歳代~40歳代の女性の食事摂取基準の1/3が100%
とした場合のグラフです。パン(6枚切り)・バターとコーヒの
メニューと比較すると、ご紹介しているコーンクリームスープごはん・
野菜ジュースの献メニューは、普段の食生活で摂取しにくいベ
タミン類や食物繊維が標準値に近い形で摂れるのがわかります。



野菜スープで今日からできる
楽々ヘルシーライフのすすめ

忙しさに追われてつい偏りがちな食生活も、野菜スープをプラスすることで改善することができます。料理研究家のフルタニマサエ先生に「vikura」スープメーカーで作る、朝・昼・晩のスープメニューについてうかがいました。レシピ・栄養・料理ノウハウ 監修/管理栄養士 藤原明子

忙しくてもシツカリ
食べるスープとはほんの
簡単メニュー
朝は時間がないからパンとコーヒ
で済ますという方が多いかもしれま
せん。でも、スープをストックしておけば、
前日に炊いたごはんをスープに入れ
るだけで朝ごはんが出来上がります。
スープはパンに合うと思います。がら
がごはんとの相性もすこいいんで

す。でんぶん(ブドウ糖)はエネルギー
の素ですから自然と元気が出てきま
す。眠っている間に失われた水分を補
給することもできます。寝起きで固
形物がノドを通らないような時でも
食べやすいですね。
下のグラフでも示しているように、
スープを加えることで、栄養が偏り
がちな朝食でも、ビタミンや食物繊
維などの栄養素が必要量に近づき
ます。