

かぼちゃスープ

調理時間:30分

材料(2人分)		使用量
かぼちゃ		1/8個(250g程度)
玉ねぎ		1/2個
有塩バター		10g
A	コンソメ	小さじ1
	水	175ml
牛乳		150ml
人参		1/2本
ブロッコリー		40g
ミックスビーンズ		50g
パセリやブラックペッパー		お好みで



作り方

- ① かぼちゃの皮をむき、種とワタをとって、7~8mmの厚さに切る。
- ② 人参は薄切りに、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分け、電子レンジで加熱する(600wで2~3分程度)。
- ③ 鍋にバターを入れ、①とスライスした玉ねぎをやわらかくなるまで炒め、Aを加え少し煮る。
- ④ ③をミキサーにかけ、なめらかになったら、鍋にもどし、牛乳を入れて弱火でよく混ぜる。
- ⑤ ④に②とミックスビーンズを入れ、弱火で少し煮たら完成。

アピールポイント

- ・子どもから大人までおいしく食べられます。
- ・野菜をたくさんとれる一品です。

1人当たりの栄養価	
エネルギー	244kcal
たんぱく質	9.0g
食塩相当量	0.9g

減塩のコツ!

◎かぼちゃの甘味で薄味でもおいしく食べられます。