



かぼちゃのミルクスープ



レシピ考案者 後藤 綾




エネルギー	155 kcal
タンパク質	4.1 g
カルシウム	81 mg
食塩相当量	1.2 g



<工夫点・料理のポイント>少ない材料で作れ、牛乳とかぼちゃたっぷりの満腹感のあるスープです。少ない材料で簡単に作れます。



材料 2人分量 (g)

作り方  調理時間 30分

玉葱	50g
かぼちゃ	200g
オリーブ油	小さじ 1/2(2.8g)
水	100g
顆粒コンソメ	小さじ 2 弱(4.4g)
塩	少々(0.2g)
コショウ	少々(0.01g)
牛乳	110g

- ① 玉葱は小さい角切り、かぼちゃは種をとり一口大に切る。(かぼちゃは冷凍かぼちゃやカットかぼちゃを使用すると簡単。)
- ② なべにオリーブ油を入れ、玉葱を炒める。
- ③ 玉葱に火が通ったら、切ったかぼちゃと水、コンソメ、塩、コショウを入れ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 牛乳を入れ、火が通ったらできあがり。