

季節の野菜レシピ



『かぼちゃのスープ』

年中見かけるかぼちゃも実は夏野菜で、ビタミンを豊富に含んでいます。弱火で柔らかく煮ると、裏ごさなくても美味しくなります。玉ねぎをじっくりと炒めて甘味を出すことがポイントです。

野菜
約70g

栄養価(1人分)

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分 |
|--------|-------|------|-------|------|
| 83kcal | 2.4g | 2.5g | 13.1g | 0.3g |

○材料(2人分) ※2倍量が作りやすい

| | | | |
|------|-----|--------|------|
| かぼちゃ | 80g | 水 | 50mL |
| 玉ねぎ | 60g | 牛乳 | 80mL |
| バター | 2g | 顆粒コンソメ | 1g |
| | | こしょう | 少々 |

✪飾り用：牛乳・パセリ…お好みで少量

○作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにして耐熱皿に入れる。
ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で2分程加熱する。
- ② かぼちゃは皮をむいて、1cm角程度に切っておく。
*先に電子レンジ(600w)で1分程加熱して、柔らかくしておくと切りやすい。
- ③ 鍋にバターを入れて火にかける。
バターが溶けたら、玉ねぎを入れて弱火で焦げないようにじっくりと炒める。
- ④ かぼちゃと水を入れ、蓋をして弱火で煮る。
- ⑤ かぼちゃが柔らかくなったら、マッシャーなどで潰す。
- ⑥ 牛乳・コンソメ・こしょうを加えて混ぜ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑦ 器に盛り付け、お好みで牛乳とパセリを飾る。

☆出来立て熱々も、冷やして食べても美味しいです!