



ほっくりかぼちゃのスープ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

かぼちゃ	150g
たまねぎ	75g
水	200ml
コンソメ(顆粒)	小さじ2
牛乳	350ml
オリーブ油	大さじ1/2

栄養価	こども1人分
エネルギー	91 kcal
食塩相当量	0.1 g



作り方

- ① かぼちゃは種、わた、皮を除き、一口大に切る。
たまねぎはみじん切りにする。
- ② 耐熱皿に①を入れてラップをし、電子レンジで3分ほど加熱する。
温かいうちにかぼちゃをスプーンなどでなめらかにつぶす。
- ③ 鍋に水とコンソメを入れて沸かし、②を加えて混ぜ、仕上げに牛乳、オリーブ油を加えて温める。

<大人へのアレンジ> … お好みで塩、こしょうを足す。

