

カボチャのスープ

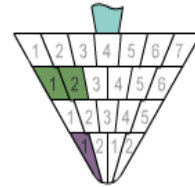
材 料 (4人分)

カボチャ	1/4 個
タマネギ	1/2 個
固形スープの素	1 個
牛 乳	1 カップ
生クリーム	1/2 カップ
塩・コショウ	少々
サラダ油	少々
水	500 cc



(一人分の栄養価)

エネルギー	247kcal	食塩相当量	2.0g
たんぱく質	4.2g		
脂質	14.9g		
炭水化物	23.9g		



よこすかE表示
推進中



計算協力：保健所健康づくり課

作 り 方

- ① カボチャは種をスプーンでくりぬき、一口大に切り、皮をむく。
- ② 鍋にカボチャ、水、スープの素を入れ、ふたをしないでカボチャが煮くずれるくらいにやわらかくなるまで煮る。(途中、水が無くなったら水を足す)
- ③ タマネギは大きめのみじん切りにして焦がさないように炒める。
- ④ ②・③の粗熱をとり、滑らかになるまでミキサーに 15~30 秒くらいかける。(ザル等でこしてもよい)
- ⑤ ④を鍋にもどし、牛乳、生クリームを加えて、ひと煮立ちさせ、塩・コショウで味を調える。



ワンポイント

カボチャは、煮くずれるくらいにやわらかくなるまで煮ること。
タマネギを入れると、甘みとコクが出て、カボチャの味が引き立ちます。

出品団体 JA よこすか葉山女性部 北下浦支部