

体にやさしいレシピ

～男の気まぐれ料理～

パンプキンスープ

汁物

<材料・4人分>

- かぼちゃ・・・1/4個(250g)
- たまねぎ・・・1/2個(100g)
- バター・・・20g
- A { 水・・・300ml
- 固形コンソメ・・・1個
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- 牛乳・・・300ml
- こしょう・・・少々
- ミキサー



<下ごしらえ>

- かぼちゃ・・・一口サイズに切り、皮をむく
- たまねぎ・・・細切りにする

バターで炒めることでコクが出ます。また、かぼちゃとたまねぎは炒めることにより甘味が増し、風味豊かになり、コンソメの使用量を減らすことで減塩できます。

<作り方>

炒める

熱した鍋にバターと玉ねぎを入れて透き通るまで炒める(中火)。かぼちゃを入れて炒め、Aを入れてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。



ミキサーにかける

かぼちゃに箸が通るほど柔らかくなったら火をとめる。粗熱がとれたらミキサーにかけ、スープ状にする。



仕上げ

を鍋に戻して火にかけ(中火)。牛乳を入れてひと煮立ちしたらこしょうで味をととのえる。



1日の塩分摂取目標量は
8g未満です。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量は87gです。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カリウム | カルシウム | 鉄 | 食物繊維 | 塩分 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| 157kcal | 4.2g | 7.3g | 19.3g | 439mg | 98mg | 0.4mg | 2.6g | 0.8g |

野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。

熊野町 笑顔はな咲く食育プラン

熊野町 レシピ

検索

熊野町のホームページ (<http://www.town.kumano.hiroshima.jp>)で、「体にやさしいレシピ」を紹介しています。毎月19日(食育の日)前後に、更新予定です。子育て・健康推進課の窓口や健康相談でも配布します。