

体にやさしいレシピ

～今月は『四季の料理』のレシピをご紹介します～

かぼちゃとコーンのスープ

副菜

朝ごはんに
ピッタリ♪

<レシピ分量 4人分>

熊野町役場ホームページ(R3年7月)に掲載

- かぼちゃ・・・1/4個(250g)
- 玉ねぎ・・・中1個(150g)
- 冷凍スイートコーン・・・100g
- コンソメ(固形)・・・2個
- 水・・・300ml
- 牛乳・・・200～300ml
- こしょう・・・少々



<下ごしらえ>

- ★かぼちゃ・・・種をとりひと口大に切る。(皮の有無はお好みで)
- ★玉ねぎ・・・ざく切りにする。
- ★冷凍スイートコーン・・・半量ずつに分けておく。

<作り方>

①煮る

深めの鍋にかぼちゃ、玉ねぎ、冷凍スイートコーン、水、コンソメを入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。

②つぶす

少し冷まし、ミキサー等でなめらかにつぶす。水分が足りない場合は牛乳(分量内)を加え、なめらかにする。

③仕上げ・盛り付け

②を鍋に戻し、こしょう、牛乳、残りのコーンも加え、80℃まで温める。(小さい泡が立つ程度)濃度は牛乳の量で調節する。器に入れ、あればパセリをふる。



↑水の目安量は野菜がcaくれるくらい

『四季の料理』講師の桐木みね子先生からおすすめポイント

- ♪旬の野菜を摂りましょう。じゃがいも、人参、カブもおすすめです。
- ♪コーンは甘味と食感を活かせるよう、半量ずつに分けます。
- ♪温かくても、冷やしても美味しいスープです。
- ♪お子さんのおやつや飲み物としても腹持ちがよくおすすめです。

【1人分の栄養価】 野菜の量は約 145g 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
145kcal	4.4g	2.3g	27.2g	513mg	78mg	0.6mg	4.2g	1.3g

熊野町 レシピ 検索

熊野町 笑顔はな咲く食育プラン