

～朝食におすすめ♪～
かぼちゃのポタージュ



栄養価（1人分）
エネルギー：93kcal
たんぱく質：3.5g
脂質：2.2g
食塩相当量：0.5g

材料（2人分）

かぼちゃ（冷凍）	160g
水	100ml
固形コンソメ	1/2個
牛乳	100ml
乾燥パセリ	少々

かぼちゃは目や皮膚を守る効果のあるβカロテンをたくさん含みます。生のかぼちゃでもOK！かぼちゃは保存がきくのでおすすめです😊

作り方

- ① かぼちゃは半解凍にして、皮をむき大きめの一口大に切る。
- ② 鍋に分量の水、コンソメ、①のかぼちゃを入れてふたをし、中火～弱火にかけてかぼちゃが柔らかくなるまで焦がさないように煮る。
- ③ 柔らかくなったら、木べらで粗くつぶす。
- ④ ③に牛乳を入れ、沸騰させないように弱火で少し煮込む。
- ⑤ スープにとろみがついたら器に盛りパセリを散らす。