

# さかいの「さ」汁物レシピ



冷凍 OK☆朝ごはん



作り置きに！

## かぼちゃのスープ



エネルギー 132kcal

食塩相当量 0.7g 野菜80g (1人分)

冷凍しておいて、朝ごはんの野菜のおかずにも！  
野菜は繊維に直角に切ると、火の通りが早い！！



### 【材料 2人分】

かぼちゃ 100g  
玉ねぎ 1/4個 (60g)  
水 150cc  
スープの素 1/2個  
牛乳 150cc  
塩・こしょう 少々  
パセリ粉 少々  
コーヒーフレッシュ 1個

カット野菜や  
冷凍食品を  
利用すると、  
もっと手軽に  
作れます！

### 【作り方】

- 1 玉ねぎとかぼちゃは皮をむいて、5ミリの厚さに切る。
- 2 水とスープの素、かぼちゃ、玉ねぎを入れ、やわらかくなるまで煮て、ブレンダーかミキサーにかける。  
(※ブレンダーやミキサーがないときは、玉ねぎはみじん切り、かぼちゃは小さめに切る。やわらかくなるまで煮てから、おたまでつぶす。)
- 3 2を鍋に戻し、牛乳を加えてこげつかないようにかき混ぜながら、塩・こしょうで味を調える。
- 4 器にもりつけコーヒーフレッシュを回し入れる。パセリを散らす。

