

ねむろレシピ



10月号

かぼちゃのミルクスープ

材料（4人分）

かぼちゃ	1/8個（200g）
さつまいも	1/2本（100g）
玉ねぎ	1/2個（100g）
バター	20g
牛乳	200ml
コンソメ	固形1個分
塩こしょう	適量
パセリ	適量

栄養成分（1人分）

エネルギー	130kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	3.8g
炭水化物	20.4g
塩分	0.9g

根室市ホームページ
でレシピを公開中！





かぼちゃのミルクスープ

作り方

- 1 かぼちゃとさつまいもを2cm角に切る。玉ねぎは粗いみじん切りにする。
- 2 鍋にバターを入れて焦がさないように溶かし、1を加えて炒める。
- 3 玉ねぎが透き通ってきたら、水を400ml加え、具材に火が通るまで煮る。
- 4 牛乳を加えてひと煮立ちさせたら、コンソメと塩こしょうで味をととのえる。お好みでパセリを加える。

旬のかぼちゃとさつまいもを使った簡単メニューです。かぼちゃはラップをして電子レンジで少し加熱すると切りやすくなります。