

カボチャとキノコde簡単ポタージュ



材料(2人分)

・カボチャ	85g
・たまねぎ	35g
・ぶなしめじ	45g
・サラダ油	少々
・薄力粉	大さじ1
・鶏がらスープ(顆粒)	小さじ2
・水	100cc
・無調整豆乳	200cc

栄養価(一人あたり)

エネルギー:126kcal 炭水化物:17.7g

たんぱく質:5.9g 食塩相当量:1.2g

脂質:5.1g **野菜摂取量:82.5g**

作り方

- ① カボチャは種を取って洗い、水分が付いたまま耐熱性のポリ袋に入れ、電子レンジ(600W)で約4分加熱し、柔らかくしてから1cm角に切る。
- ② 玉ねぎは粗みじん切りに、しめじはほぐしておく。
- ③ 小鍋にサラダ油を入れ、②を加えて玉ねぎがしんなりするまで中火で炒める。
- ④ 火を止め、薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ①、水、鶏がらスープ(顆粒)を加え、中火で10分煮込む。
- ⑤ 豆乳を加えて、おたまの背でカボチャをつぶしながら、とろみがつくまで加熱する。

☆野菜ソムリエさんの一口メモ☆

カボチャをレンジで加熱することで切りやすくなり、煮込み時間の短縮にもなります。

また、スープにすることで、栄養をまるごといただくことができます。

カボチャは収穫してから約1か月後に甘くなるので、丸ごと購入した後少し置いておくと、さらに甘さが増すのでおすすめです。

(※ただし、カットされたカボチャは腐りやすいので種を取って冷蔵保存し、早めに使い切りましょう。)