

簡単かぼちゃスープ

材 料 (2人分)

調理時間 20分

かぼちゃ	100g	牛乳	100mL
玉ねぎ	50g	塩	少量
バター	大さじ1/2	こしょう	少量
小麦粉	大さじ1/2	パセリ(みじん切り)	少量
固形ブイヨン	1/2個(2g)		
水	100mL		



1人分
122kcal

塩分
0.7g

作り方

- 1 かぼちゃは皮をむき、5ミリ厚さ3センチ幅に切る。
玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋にバターを入れ、火にかけ玉ねぎを弱火で炒める。
- 3 ②にかぼちゃを加えサッと炒めたら小麦粉を加え炒め、水、
ブイヨンを加え、ふたをして煮る。(こげつかないように時々混ぜる。)
- 4 かぼちゃが柔らかくなったら、木べらでつぶし少し固まりが残る
状態で牛乳を加え、塩、こしょうで調味する。
器に盛り付け、パセリを散らす。

ヘルスメイトからひとこと

ミキサーを使わず、鍋ひとつで作る、
お手軽かぼちゃスープです。
多めに作り冷凍保存もできます。



市川市公式 Web サイトで他のレシピも
ご覧いただけます