

かぼちゃのスープ

～牛乳のコクとたっぷり野菜がおいしい～



1人分 79kcal
塩分 0.4g

材 料（2人分）

じゃがいも	30g	牛乳	150ml
玉ねぎ	50g	塩	少量
にんじん	15g	こしょう	少量
かぼちゃ	60g		
水	100ml		
固形ブイヨン	1/4個	※かぼちゃは冷凍でも可	

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんは皮をむき、薄切りにする。
じゃがいもは皮をむき、かぼちゃは種とわたを除き、皮をむいて7～8ミリ程度の薄切りにする。
- ② 鍋に①のじゃがいも、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃと、水、固形ブイヨンを入れて火にかけ、軟らかくなるまでふたをして煮る。
- ③ ②のあら熱をとってミキサーに入れ、なめらかなピューレ状にする。
- ④ ③を鍋に戻し中火にかけ、牛乳を加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

※ 冷やして食べるのがおすすめです！