



かぼちゃのスープ



<材料／2人分>

◇かぼちゃ	1/12 個
◇玉ねぎ	1/8 個
◇サラダ油	大さじ 1/2
◇バター	大さじ 1/2
◇コンソメ	1/2 個
◇水	1 カップ
◇牛乳	1 カップ
◇塩	少々
◇こしょう	少々

<作り方>

- 1** かぼちゃは、皮をむき一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 2** 鍋にサラダ油とバターを加えて1の玉ねぎを炒め、かぼちゃと水、コンソメを加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮込む。
- 3** 2をミキサーにかける。
- 4** 鍋に3をもどし入れ、牛乳を加えて温めて塩とこしょうで味を調える。

[1人分／190kcal、塩分0.5g、野菜重量70g]