

汁 物

かぼちゃのスープ (4人分)



裏ごしもミキサーも使わな
い簡単スープ！！

1人当り栄養価

エネルギー - 117kcal

加減 91mg

塩分 0.6g

材 料

かぼちゃ	-----	200g
水	-----	1カップ
牛乳	-----	1.5カップ
バター	-----	10g
スープの素	-----	1個
塩	-----	少量
こしょう	-----	少量
パセリ	-----	5g

下準備

- ・かぼちゃは2cm角に切る。パセリはみじん切りにする。

作り方

鍋にかぼちゃ、水、スープの素、バターを入れて火にかけ、形が崩れるくらいまで煮る。
牛乳を加えて煮て、塩とこしょうで味を整える。
器に盛り、パセリをふる。