



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 16

第2次 とよあけ健康21計画

鍋ひとつでできる

## やさしいかぼちゃスープ

野菜1人  
115g

### ★材料(3人分)★

- ・かぼちゃ 350g(約1/4個)
- ・水 300cc
- ・牛乳 200cc
- ・マギーブイヨン  
または コンソメスープの素 1/2個
- ・塩・こしょう 少々
- ・バター  
または ココナッツオイル 5g
- ・1人用コーヒーフレッシュ 2ヶ



### ★作り方★

- ①【切る】 かぼちゃを横に切り種を取る。皮を半分残し、1cmの厚さに切る。
- ②【煮る】 鍋にかぼちゃと水を入れて中火で煮る。皮の部分に串をさし、やわらかくなったら火を止める。(約10分)
- ③【つぶす】 汁を捨てず、かぼちゃを木ベラでつぶす。最後にお玉の背で鍋の底をこするようにしてなめらかにする。
- ④【味つけ】 牛乳を加え弱火にして、マギーブイヨン(またはコンソメスープの素)、塩・こしょうで薄味に。混ぜながら2分ほど煮て、バターを入れて火を切る。
- ⑤【仕上げ】 スープを各自の皿に入れ、コーヒーフレッシュを円を描くようにたらして出来上がり。

【①個人部門 考案: 迫田昌子さん(阿野町)】



【切る】



【煮る】



【つぶす】



### ここがポイント

- ◆水を少なめにして十分煮る
- ◆皮を入れてカロテンがいっぱい
- ◆かぼちゃの旨味がでるので、薄味にしてやさしいスープに

