

牛乳入りかぼちゃスープ



1人分の栄養価

エネルギー	197kcal	カルシウム	83mg
たんぱく質	4.2 g	食塩相当量	1.1 g
脂質	12.8 g		

一口メモ

牛乳が苦手な方も飲みやすいスープです。

材料（2人分）

品名	量	下準備
かぼちゃ	100 g	薄切り
たまねぎ	50 g	薄切り
牛乳	100 ml	
生クリーム	50 ml	
固形スープの素	1個	
塩	少々	

作り方

- ① たまねぎをしんなりするまで炒める。
- ② 鍋に水を100 ml入れ、固形スープの素を加え、かぼちゃ、たまねぎを入れ、かぼちゃが柔らかくまで煮る。
- ③ ハンドミキサーで形がなくなるまで、かくはんする。
- ④ ③に牛乳、生クリームを加え、塩で味を調える。