

かぼちゃスープ



1人分の栄養価

エネルギー	60kcal	カルシウム	13mg
たんぱく質	1.3 g	食塩相当量	1.0 g
脂質	0.3 g		

一口メモ

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
固形スープの素	1個	
塩・こしょう	少々	

作り方

- ① 鍋に湯を300 ml わかし、固形スープの素を加え、かぼちゃ、たまねぎを入れ、柔らかく煮る。
- ② ハンドミキサーで形がなくなるまで、かくはんする。
- ③ 塩・こしょうで味を調える。