

## 汁物

# かぼちゃのスープ



### 冷凍方法

かぼちゃ：皮・種込で 200 g 用意  
種を取り、ラップで包み、  
電子レンジで 4 分加熱す  
る。冷めたら皮を取り除  
き、実をつぶして冷凍

玉ねぎ：みじん切りにして冷凍

牛 乳：密封できる袋に入れて  
冷凍

\* 電子レンジは 800w

☆は冷凍した食材

### 材料（2人分）

☆かぼちゃ	200g（1/8 個）
☆牛 乳	100cc
☆玉ねぎ	100g（1/2 個）
水	150cc
バ タ ー	10g
固形ブイヨン	1/2 個
塩こしょう	少々

### 調理方法

- ①鍋にバターをひき、玉ねぎを炒める。
- ②水、凍ったままのかぼちゃと牛乳を加えて、牛乳・かぼちゃが溶けるまで加熱する。
- ③固形ブイヨンと塩こしょうで味付けをする。
- ④皿に盛り、好みでパセリなどをのせる。

1人当たり栄養価

エネルギー132kcal たんぱく質 3.2g 脂質 5.6g 炭水化物 19.8g 食塩相当量 0.7g