



## 簡単かぼちゃスープ



エネルギー  
**149**  
kcal

塩分  
**1.2**  
g

野菜量  
**75**  
g

(1人分)

### 材料 【2人分】

かぼちゃ…………… 1/4個(正味150g)  
小麦粉…………… 小さじ1  
牛乳…………… 1カップ  
水…………… 1/2カップ  
コンソメ(固形)…………… 1個

### 作り方

- 1) かぼちゃは種とわたを取り、皮ごと一口大に切る。耐熱ボウルに入れ、水(大さじ1・分量外)をふり、ラップをふんわりとかけて電子レンジで加熱する(600W5分)。
- 2) 電子レンジから取り出し、熱いうちにフォークでつぶす。
- 3) 2)に小麦粉をふりかけて混ぜる。
- 4) 鍋に3、水、牛乳、コンソメを入れ、混ぜながら沸騰するまで煮る。



#### 対象

こどもから  
ご年配の方まで

### Cooking Point

- 小麦粉が入ることで、とろみが出ます。
- 冷凍かぼちゃでも作れます。耐熱ボウルに凍ったままのかぼちゃを入れてラップをして電子レンジで加熱します。(600W3分30秒)この後は同様の手順です。