

旬の野菜レシピ

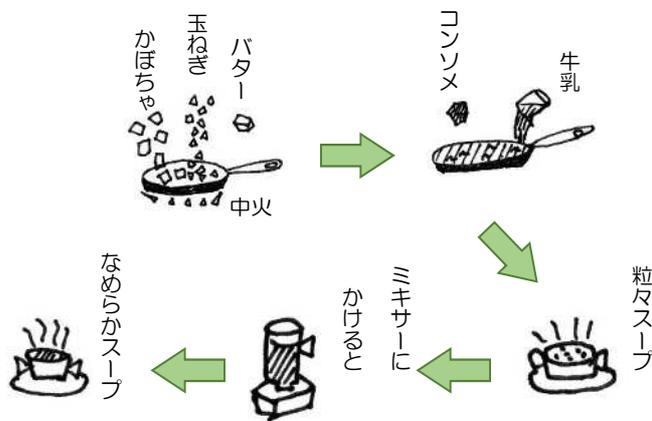


今回は「かぼちゃ」だよ
1人分あたり **192kcal**
115gの野菜がとれるよ!



かぼちゃのスープ

カルシウム 131mg 塩分 0.8g



材料 (4人分)

かぼちゃ	1/4 個 (350g)
玉ねぎ	中 1 個半
牛乳 (豆乳)	400ml
コンソメ	1 個
バター	20g
塩・こしょう	少々

作り方

- ①かぼちゃは種とわたをスプーンで取り、皮を薄めにむき5mm 幅の角切りに切る。
玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにバターを溶かし、かぼちゃと玉ねぎを入れ中火で焦がさないように炒め、
塩・こしょうをする。
- ③かぼちゃがやわらかくなったら、牛乳を加えコンソメを入れる。
- ④牛乳が沸騰しないように火加減をして、コンソメを溶かし、かぼちゃを潰しながら煮る。

~~本格派 かぼちゃスープにする時~~

- ①粗熱が取れたらミキサーに入れ、30秒~40秒かける。
 - ②鍋に戻し、食べる直前に温めて盛り付ける。
- *冷やして冷たいスープにしてもおいしいです。

大口産の旬の野菜 (9月ごろ)

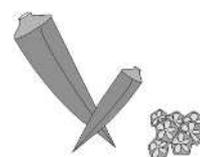
かぼちゃ



ゴーヤ



オクラ



秋なす

