



瀬戸内市 管理栄養士



かぼちゃの ミルク味噌スープ



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 91 kcal
たんぱく質： 4.4 g
脂 質： 2.5 g
炭水化物： 15.7 g
食塩相当量： 1.1 g
カルシウム： 55mg

【材料（4人分）】

かぼちゃ	200 g
玉ねぎ	80 g
おくら	4本(40 g)
ベーコン	30 g
水	200ml
牛乳	200ml
みそ	大さじ2弱(30 g)

【下準備】

- かぼちゃ・・・いちよう切り
- 玉ねぎ・・・縦4つに切り、繊維を切るように薄切り
- おくら・・・輪切り
- ベーコン・・・短冊切り

【作り方】

- ① 鍋に玉ねぎとベーコンを入れ中火にかけて炒める。
玉ねぎがしんなりとしてきたら、分量の水とかぼちゃを加えて煮る。
- ② かぼちゃがやわらかくなったら、おくら、みそ、牛乳を加える。
- ③ ひと煮立ちしたら火を止める。

野菜は季節や好みで変更してください。

玉ねぎは繊維を切るようにカットし、ゆっくりと加熱するとうま味が出てスープが美味しくなります。
牛乳を加えることで、だし汁を使わなくてもおいしく食べられ、カルシウムとたんぱく質を摂ることができます。