

食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

南瓜のスープ°

コクのある南瓜スープです



材料（4人分）

南瓜・・・240g
牛乳・・・400cc
水・・・200cc
チキンブイヨン・・・8g
食塩・・・少々
パセリ

管理栄養士の オススメPoint

Point
冬は温かいスープに
夏は冷やして冷製スープにし
ても美味しいです

作り方

1. 南瓜の種をとり皮をむく
2. 1と水、チキンブイオンを鍋に入れ、やわらかくなるまで煮る
3. 2が冷めたら牛乳を加えてミキサーにかける
4. 3を鍋に移し加熱、食塩を加えて味をととのえる
5. 器に盛り付け、パセリのみじん切りを散らす

1人分

124

kcal

食塩相当量：1.4g