

食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

南瓜のスープ

南瓜の旨みがギュッと凝縮したスープです



材料（4人分）

南瓜(皮むき・種なし) ……240g
牛乳 ……400cc
水 ……200cc
チキンブイヨン顆粒 ……大さじ1
塩 ……少々
パセリ ……少々

管理栄養士の オススメPoint

Point1
冬は温かいスープに
夏は冷やして冷製スープに
すると美味しいです

Point2
南瓜の旬は夏。重みがあり
皮が濃緑色で張りのあるもの
カットものは種がびっしりあるもの
を選ぶと良いでしょう

作り方

1. 南瓜を適当な大きさにカットする
2. 1と水、チキンブイヨン顆粒を鍋に入れ、南瓜が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を鍋に移し弱火で加熱、塩を加えて味をととのえる
(冷製スープの場合は冷蔵庫で冷やす)
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：1.2g