



# 南瓜の豆乳スープ

別名「シンデレラスープ！」



牛乳アレルギーの子でも皆と同じスープが飲めるように「豆乳」を使用していますので、豆乳を牛乳に変えても美味しいですよ♪  
豆乳バージョンなら低カロリーで大豆イソフラボンも摂れて女性にもお勧めです。  
牛乳バージョンならカルシウムがたっぷり摂れます☆

## 材料・・・ 作りやすい分量

かぼちゃ	300g
玉ねぎ	100g
にんじん	50g
油	大さじ1
豆乳	400cc
コンソメ	1個
塩	少々

## 作り方

- ① かぼちゃ、玉ねぎ、にんじんは小さめに切る。
- ② 鍋に油をしき、①を軽く炒めてから、野菜がかぶるくらいの水とコンソメを加えて野菜が軟らかくなるまで煮る。（お好みで、バーミックスやミキサーなどにかけてピューレ状にする。）
- ③ ②に豆乳を加えて再度加熱し、塩で味を整えて出来上がり。

