

豆乳かぼちゃスープ

● 材料（2人分）

- かぼちゃ…………… 120g
 豆乳…………… 160ml
 A [コンソメ…………… 2g
 こしょう…………… 少々
 パセリ…………… 1g



● 作り方

- ① かぼちゃはゆでて皮をとり、熱いうちにつぶす。
- ② 鍋に豆乳を熱し、①を加えてよく混ぜ、Aを加え煮立てる。
- ③ 全体に火が通ったら、火を止め、器に盛り刻んだパセリを散らす。

1人分栄養価

エネルギー	85kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	1.6g
炭水化物	12.6g
食塩相当量	0.4g