

汁物・スープ

## たまねぎ麩のかぼちゃスープ

[1人分] エネルギー：106kcal 塩分：0.7g



## 材料 [4人分]

- かぼちゃ：250g
- 豆乳：350ml
- たまねぎ麩：大さじ2〜3
- パセリ：適量（お好みで）

## 作り方

1

かぼちゃは火の通りやすいサイズに切ります。

2

かぼちゃが浸るくらいの水で柔らかくなるまで煮ます。（水分がなくなるまで汁気を飛ばします）

3

"2"と豆乳をフードプロセッサーにかけます。（または、かぼちゃを潰してから豆乳でのばします）

4

"3"を鍋に戻して温め、たまねぎ麩を加えて味を調えます。器に盛り、お好みでパセリを飾ります。

## 【ワンポイントアドバイス】

- たまねぎ麩の旨みで、だしを入れなくても美味しく仕上がります。
- 色を綺麗に仕上げたい場合は、かぼちゃの皮を除いてください。
- たまねぎ麩の作り方は下記ページをご参照ください。  
「たまねぎ麩」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/353>

