

汁物・スープ

つぶつぶかぼちゃスープ

[1人分] エネルギー：117kcal 塩分：0.6g たんぱく質：5.8g 脂質：2.2g 食物繊維：0.8g



材料 [2人分]

- かぼちゃ：200g
- 玉ねぎ：1/2個
- 洋風だしの素：1袋
- 水：200cc
- 豆乳：200cc
- 塩・こしょう：少々

作り方

1

かぼちゃは皮つきのまま薄切りに、玉ねぎはみじん切りにします。

2

鍋に"1"、水、洋風だしの素を入れ、かぼちゃが軟らかくなるまで煮て、へらなどで半分ほどつぶします。

3

豆乳を加えて温め、塩、こしょうで味を調えます。