食改善で真の健康をお届けする
株式会社 玄米酵素®

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。