

レシピ02

包丁いらすの

# かぼちゃと牛乳の まろやかスープ



かぼちゃの  
クリームで  
やさしい味わい

🕒  
調理時間  
約10分

🍴  
カロリー  
145kcal

🧂  
塩分  
1.5g

使う  
コンビニ  
野菜はこれ!



## 材料(1人分)

- ・冷凍かぼちゃ…100g
- ・牛乳…100ml
- ・洋風だしの素…小さじ1

## 作り方

1 カップに凍ったままのかぼちゃ、牛乳、洋風だしの素を入れて、ラップをかけて電子レンジで加熱(600Wで2分)。



2 かぼちゃをつぶし、再度、電子レンジで加熱(600Wで2分)。かき混ぜ、さらに加熱(600Wで1分)するとコク深いスープに仕上がります。

## ポイントはこちら!

小鍋で調理する場合は水分が蒸発しやすくなるので、牛乳を120mlに増やし、焦げないようにかき混ぜながら弱火でゆっくり煮込むのがコツです。