

かぼちゃの冷製スープ



材料 (2人分)

所要時間 15分
費用目安 500円

かぼちゃ 400g
牛乳 200ml (お好みで)

<調味料>

塩 少々
こしょう 少々

作り方

- ①かぼちゃを切り、種と皮を取り除く
- ②レンジで柔らかくなるまで5分加熱する
- ③かぼちゃをほぐしてペースト状にする
- ④牛乳を加えてかぼちゃと馴染ませる
- ⑤塩胡椒をふり完成

(1人分)

エネルギー 91kcal

脂質 2.4g

食物繊維 2.3g

食塩相当量 0.5g

🌸ポイント・アドバイス🌸

牛乳は尿酸値を低下させてくれる効果があります
♪
ミキサーを使用せず、レンジで簡単に作れておすすめ
めです！冷製スープなので冷蔵庫で保存して食べ
たい時に加熱なしで食べられるので楽チン♪