



# かぼちゃの冷製スープ

## 栄養士コメント

かぼちゃは夏が旬です。またビタミンA、C、Eなどの抗酸化成分が豊富に含まれており、老化防止に効果的です。豆乳を入れることで栄養価の高い良質のタンパク質も摂ることができます。

## 作り方

- ①：玉ねぎ、かぼちゃを適当な大きさにきりボールに入れる。分量の水を入れ、柔らかくなるまで電子レンジにかける。
- ②：ミキサーに①と豆乳、こしょうを入れ細くなるまで回す。
- ③：②を網目の細かいザルでこす。
- ④：冷蔵庫で冷やし、器に注ぎ、乾燥パセリをふる。



## 成分値 (1人分)

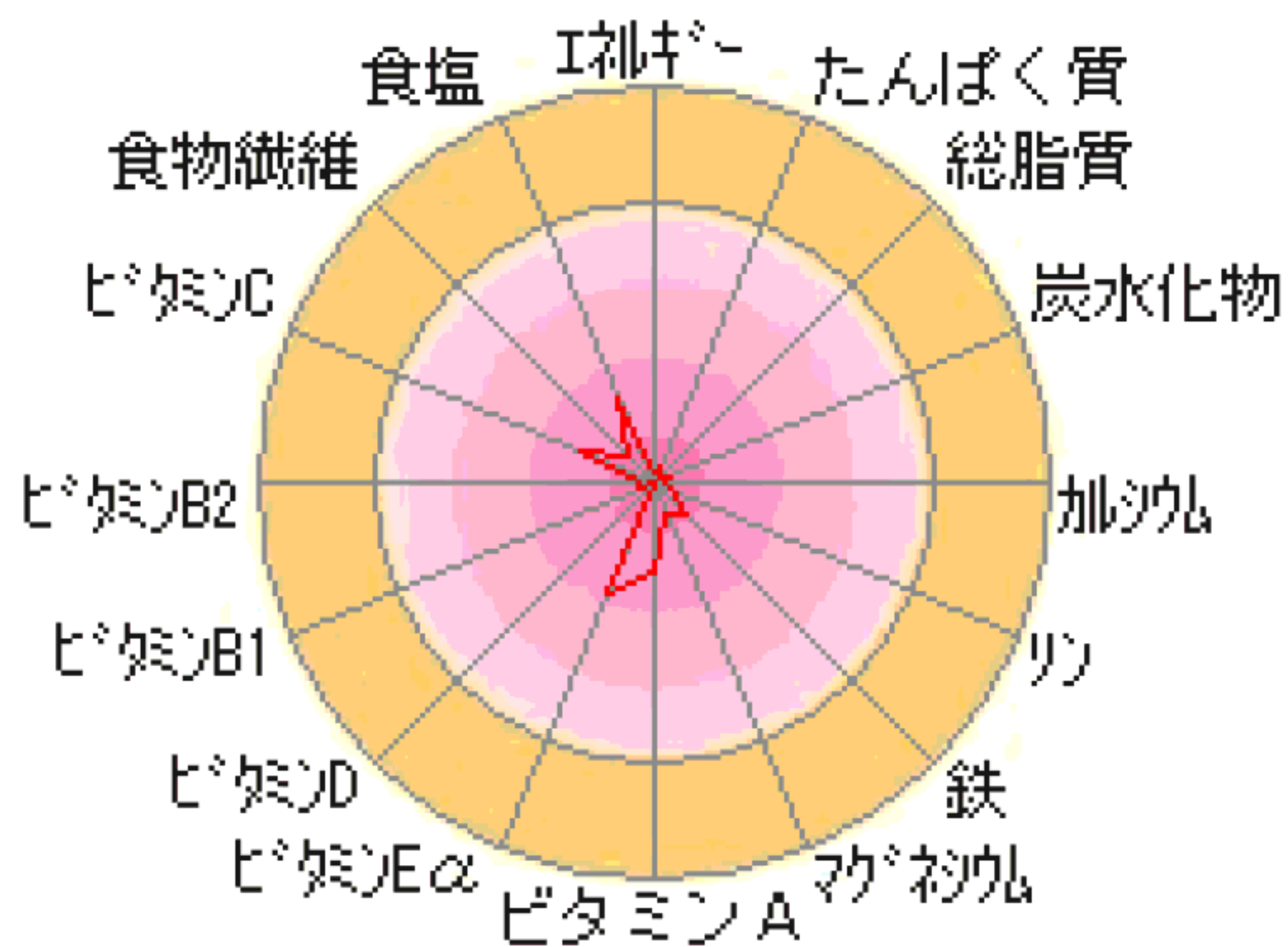
摂取値 単位

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	79 kcal
2. たんぱく質	3.1 g
3. 総脂質	1.3 g
4. 炭水化物	14.2 g
5. カルシウム	20 mg
6. リン	55 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	28 mg
9. ビタミンA	165 μg
10. ビタミンEα	2.6 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	24 mg
15. 食物繊維	2.2 g
16. 食塩	0.5 g

1. かぼちゃ	50 g
適当な大きさに切り皮も切りとる	
2. 固形コンソメ	1/4 個
3. 豆乳(無調整)	50 ml
4. 玉葱	20 g
約1/10玉 薄く切る。	
5. こしょう	少々
6. 水	20 ml
<トッピング>	
7. パセリ・乾	少々



(黄色範囲内です)