



かぼちゃの豆乳スープ

栄養士コメント

豆乳は牛乳と比べ、カルシウムは少ないですが、鉄分は多いので貧血予防に役立ちます。また、かぼちゃに含まれるビタミンCは鉄の吸収を高めるので、合わせて摂ると効果的です。かぼちゃの甘味を感じる優しい味わいのスープです。腹持ちもよくオススメです。



作り方

：耐熱容器に一口大に切ったかぼちゃ、水50ml、コンソメを入れてラップをかけ、500Wのレンジで5分加熱する。

：かぼちゃが柔らかくなったら、ミキサーまたはハンドブレンダーでペースト状にする。

：鍋に を移し、豆乳を加えてよく混ぜ火にかけ、温まれば出来上がり。

お好みでコショウを加えてください。

器に盛り、上から砕いたアーモンドをのせる。

今回かぼちゃは電子レンジにかける前に皮むきしてあります。そのまま皮をむかずミキサーにかけてもOKですが、舌触りや苦みが気になる方はかぼちゃの皮をむいた方がオススメです。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	94 kcal
2. たんぱく質	5.0 g
3. 総脂質	3.7 g
4. 炭水化物	13.6 g
5. カルシウム	30 mg
6. リン	79 mg
7. 鉄	1.5 mg
8. マグネシウム	42 mg
9. ビタミンA	105 μg
10. ビタミンE	2.5 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	0.07 mg
14. ビタミンC	22 mg
15. 食物繊維	2.8 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. かぼちゃ	50 g
種、ワタを取り、皮をむき一口大に切っておく	
2. 豆乳(無調整)	100 ml
3. 水	50 ml
4. 減塩コンソメ	1/2 小サジ
5. アーモンド(乾)	1 こ
6. 黒こしょう	適宜
お好みで使用してください	



(黄色い部分が範囲内です)