

冷製かぼちゃの 白味噌和風ポタージュ



材料	(1人分)	(4人分)
冷凍かぼちゃ	70g	7切
玉ねぎ	20g	中1/2個
絹ごし豆腐	20g	小パック1/2
牛乳	120ml	2+1/2カップ
白味噌	小さじ2	大きじ2+小さじ2
食塩	0.1g	ひとつまみ
粉パセリ	少々	少々

※4人分はおおよその目安



《1人あたりの野菜摂取量》
約90g



＜栄養成分表示（1人分当たり）＞
熱量 171kcal たんぱく質 8.1g 脂質 6.0g
炭水化物 25.6g 食塩相当量 1.0g（推定値）

作り方

- ①玉ねぎをざく切りにし、凍ったままの冷凍かぼちゃと少量の水と一緒に耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ②加熱後、粗熱を取る。
- ③②と絹ごし豆腐、牛乳、白味噌、食塩をミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ④容器に盛り付け、冷蔵庫で冷やし、最後に粉パセリを飾りつけて完成。

温めてもOK
夏にあっさりとして
飲みやすいスープです

冷凍野菜を活用しよう！

オクラのおかか和え



アスパラとコーンの
マヨ和え



冷凍野菜はカット
されているものも
多く便利！

好きな組合せで
お手軽に野菜1皿♪

