

【朝食レシピ名】具たくさんかぼちゃのミルクスープ

【材料】1人分

かぼちゃ 60g
玉ねぎ 40g
人参 20g
ベーコン 10g
ブロッコリー 20g
牛乳 75ml
バター (無塩) 2.5g
パセリ (みじん切) 少々
コンソメの素 小さじ 1/2
水 100ml

【作り方】

- ① かぼちゃは2cm角に切り、玉ねぎ、人参は1cm角に切る。ベーコンは太めの千切りにする。ブロッコリーは小さめの小房に切り、茹でる。
- ② 鍋にバターを溶かして、ベーコン、玉ねぎを炒め、さらに、かぼちゃ、人参を加えて炒める。水とコンソメを加えて煮る。
- ③ かぼちゃが柔らかくなったら、ブロッコリーと牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 器に盛って、パセリを散らす。



栄養成分表示

熱量 196kcal 食塩相当量 0.9g

【学生コメント】

かぼちゃを朝でも食べやすくし、またこれからより寒くなるので、体が温まるよう、スープでアレンジしました。

