

メニュー名	かぼちゃの煮物スープ
調理のポイント	作りすぎたり余ったりしたかぼちゃの煮物はすでに柔らかいため、潰しやすくおい
	しくリメイクすることができます。具たくさんなので、加熱する際には鍋底が焦げ
	ないように気をつけてください。

【材料】

食材	分量 (2人分)
かぼちゃの煮物	余った分(150g)
ミックスベジタブル	35g
厚切りベーコン	2枚(40g)
豆乳	(A) 1/2カップ(100ml)
牛乳	
顆粒コンソメ	小さじ1/3(3g)
塩	小さじ1/3(2g)
胡椒	適量

【作り方】

①	ベーコンは1cm幅に切って軽く色づくまで炒める。
②	ミックスベジタブルを解凍する。
③	余ったかぼちゃの煮物をつぶす。
④	鍋に①、②、③と(A)を加えて煮込み、塩で味を調える。
⑤	ひと煮立ちしたら器に盛り、好みに胡椒を振りかける。

【写真】



【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	183	kcal
たんぱく質	:	8.7	g
脂質	:	6.8	g
食塩相当量	:	3.2	g