



## 「寝太郎かぼちゃのスマイルスープ」



(材料4人分)

寝太郎かぼちゃ	200g	
玉ねぎ	80g	
オリーブ油	小さじ1	
水	400ml	
牛乳	200ml	
コンソメ	1個	
バター	20g	} A
生クリーム	20ml	
塩	少々	
こしょう	少々	
パセリ	少々	

(作り方)

- ① 寝太郎かぼちゃは薄く切り、電子レンジ等で加熱してペーストにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、薄切りにした玉ねぎを炒める。炒めたら①を加える。
- ③ ②に水、牛乳を加え、煮る。煮えたらペースト状になるまでミキサーにかける。
- ④ Aで味を整え、器に盛る。
- ⑤ パセリを上には散らす。



(1人分 157kcal 塩分0.7g)

山陽小野田市食生活改善推進協議会