

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 226

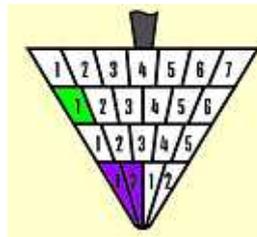
## カップでスープ

(調理時間 約20分)  
一緒に食べ合わせるものを考えて、バターや生クリームでコクをプラスすることも出来ます。

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



副菜1つ  
牛乳2つ

エネルギー	188 kcal
タンパク質	7.4g
脂質	7.1g
塩分	0.7g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



## 材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

- 茹でかぼちゃ... 4切れ(140g)
- 牛乳... 360ml
- チキンコンソメの素... 1/2個

### 〔茹でかぼちゃ〕

- かぼちゃ... 1/4カット
- 水... 100ml



## 作り方

マグカップを2個用意し、茹でかぼちゃを2切れずつ入れてレンジ強で1カップにつき50秒かける。(レンジは500W使用の目安)

のかぼちゃをフォークでつぶし、チキンコンソメの素1/4個を混ぜ合わせ、牛乳を加えてさらに混ぜる。

### 〔茹でかぼちゃの作り方〕

かぼちゃは種を取り除き、皮は所々取り除き、一口大に切る。(25g位)

蓋のきっちり出来る鍋に、皮目を下にして、重ならないように並べる。

水を加えて、強火にかけ、沸騰したらごく弱火にして13分煮る。

水がまだ残っているようなら、蓋をせずに、火を強めて水分をとばす。



(社)青森県栄養士会から...

## ワンポイントアドバイス

- ・当たり外れの多いかぼちゃですが、水分が多あるものの方が牛乳に溶けやすく、なめらかな仕上がりになります。
- ・秋にたくさん出回ったときに、1個で買ったときは、茹でかぼちゃを作り置きしておくといろいろ使えます。きっちりとふたのできる、なるべく厚めの鍋を使って作ります。2~3日なら冷蔵庫で、それ以上は冷凍庫で保存しましょう。
- ・茹でるときの13分は目安です。火が強すぎると焦げる原因になるので注意しましょう。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。