汁物 n-26

かぼちゃのスープ

材　料	分量(g)
ベーコン	10.00
たまねぎ	20.00
にんじん	10.00
西洋かぼちゃ(冷凍)	30.00
とりがら	10.00
水	60.00
食塩	0.10
こしょう	0.02
ホワイトルウ	8.00
牛乳	40.00

エネルギー(kcal)	123
たんぱく質(g)	4.7
脂質(g)	5.2
カルシウム(mg)	62
鉄(mg)	0.4
VA(μg)	355
VB(mg)	0.13
VB2(mg)	0.11
塩分(g)	1
食物繊維(g)	2.1

作り方

① たまねぎはくし形，にんじんはいちょう切りにする。かぼちゃは角切りにする。

② スープでベーコン･にんじん･たまねぎ･かぼちゃを順に煮る。

③ ルウと牛乳を入れてよく混ぜ，調味する。

☆ ルウはスープで溶かしてからいれるとよい。

MEMO