

かぼちゃのポタージュ(2食分)

【材料】

玉ねぎ	1/4 個	うす切り
かぼちゃ	80g	ワタを取り皮をはずす
オリーブオイル	小さじ1	
ベーコン	1 枚	細切り
水	150cc	
豆乳	150cc	
固形コンソメ	1 個	
パセリ	少々	
塩、こしょう	適宜	



【作り方】

- ① 鍋にオリーブ油とベーコンを入れて炒め、取り出す。
- ② 玉ねぎを入れ、じっくり炒める。
- ③ 水とかぼちゃ、固形コンソメを入れて煮る。
- ④ ミキサーまたはブレンダーでつぶし、できれば裏ごしする。
- ⑤ 豆乳を入れ温め、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に入れ、カリカリに炒めたベーコンとパセリを散らす。

1食 130 kcal 塩分 1.3g
2021.10.14, 18

*ツイッターで作り方動画を公開しています。
https://twitter.com/ku_wellness