

## 献立名：パンプキンスープ

○汁物

### 材料（4人分）

かぼちゃ	1/5個
にんじん	1/2本
たまねぎ	中1個
ベーコン	20g
だし汁	2と1/2カップ
牛乳	2/3カップ
塩	小さじ1



### 作り方

- ①かぼちゃは種を取って、厚めのいちよう切りにする。（皮はそのままでOK）にんじんはいちよう切り、たまねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ②鍋にだし汁を入れ火にかけ、①の材料を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③材料がやわらかくなったら、牛乳と塩を加え、ひと煮立ちしたら完成！！

#### 《一人あたり栄養価》

エネルギー	92kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	3.6g
カルシウム	73mg
鉄	0.4mg
塩分	1.3g

#### 一口メモ

カボチャの裏ごしもなく  
作ることができるので、  
とても簡単に作れるオス  
スメのスープです。