

コロコロカボチャの豆乳スープ

<主な材料・4人分>

カボチャ（種とワタを取り除く）	150g
ベーコンブロック	40g
タマネギ	1個
エリンギ	2分の1パック
オリーブオイル	大さじ1
コンソメ	1個
水	400ml
無調整豆乳	200ml
塩・こしょう	適量
パセリ	適量



<作り方>

- ① ベーコン、タマネギ、エリンギは5mm角に切る。
- ② カボチャは皮を所々そぎ落として1cm角に切っておく。
- ③ パセリはみじん切りにしておく。
- ④ 鍋にオリーブオイルを熱し、タマネギとベーコンを炒める。
- ⑤ タマネギがしんなりしてきたら、水とかぼちゃ、エリンギ、コンソメを加え、中火にかける。
- ⑥ 沸騰したらあくを取り、ふたをして弱火で約10分煮る。
- ⑦ 一度火を止めてから⑥に豆乳を加え、再び弱火で煮る。
- ⑧ 沸騰したら塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑨ 器に盛りつけて、パセリをちらす。

【エネルギー150kcal、タンパク質5.2g、塩分0.9g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵)