

かぼちゃのポタージュ



- 1人当たり
エネルギー 150kcal
食塩相当量 0.7g

材料（4人分）

かぼちゃ	1/2個
玉ねぎ	1個
豆乳	400cc
水	200cc
バター	20g
固形コンソメ	2個
塩	少々
こしょう	少々

★ 作り方 ★

- ①かぼちゃは皮を取り、小さく切ってレンジで柔らかくします。
- ②玉ねぎは千切りにします。
- ③熱した鍋にバターを入れて玉ねぎを炒め、水、かぼちゃ、コンソメ、豆乳を入れてミキサーにかけます。
- ④ザルで濾して鍋に戻し、塩、こしょうで味を整えて出来上がり。

あさりの牛乳スープ



- 1人当たり
エネルギー 88kcal
食塩相当量 0.5g

材料（4人分）

あさり	24個
牛乳	2カップ
[小麦粉	大さじ2
	バター
水	1カップ
固形スープ	1個
塩	少々
あさつき	2本

★ 作り方 ★

- ①バターは室温に戻し、小麦粉とよく混ぜておきます。
- ②あさは塩抜きをし、よく洗っておきます。
- ③水に固形スープを入れ、沸騰したら牛乳と①を少しずつ加えていきます。混ぜながらあさを加え、ひと煮立ちさせます。
- ④器に盛り付け、小口切りにしたあさつきを散らして出来上がり。