

# かぼちゃのひんやりスープ

1人分当たり：エネルギー：116kcal、たんぱく質：5.5g、脂質：4.2g、炭水化物：17.1g  
カルシウム：80mg、鉄：0.6mg、食物繊維：2.2g 食塩：1.0g

| 材料（6人分）分量 |      |    |       |
|-----------|------|----|-------|
| かぼちゃ（皮なし） | 375g | 牛乳 | 300ml |
| 卵豆腐       | 3個   | 砂糖 | 大さじ1  |
| 卵豆腐のたれ    | 3袋   |    |       |

## 〔下準備〕

★かぼちゃは種とワタを取り、ラップで包み耐熱皿にのせ、500Wで3～4分ほど加熱する。粗熱がとれたら好きな大きさに切る。



## 〔作り方〕

- ① かぼちゃは皮を取り、卵豆腐、卵豆腐のたれ、牛乳と一緒にミキサーに入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ② 砂糖で味を調える。
- ③ 食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。

## ポイント

☆かぼちゃは枝豆などほかの野菜に変えてもおいしく作れます。