

秋のレシピ

季節の食材を使って
カルシウムとタンパク質を摂りましょう

かぼちゃと牛乳で簡単に!

かぼちゃのスープ

材料 (4人分)

かぼちゃ	1/4個
無塩バター	20g
牛乳	400ml
コンソメ	小さじ1/2
濃口醤油	小さじ1/2
塩こしょう	少々



1人分
175kcal

カルシウム
122mg

タンパク質
4.8g

ビタミンK
かぼちゃ

ビタミンC
かぼちゃ

作り方

- 1.かぼちゃは種もついたまま、ラップをして電子レンジ600wで2分加熱し、種をとり適当な大きさに切る
- 2.鍋にバターとかぼちゃを入れ炒める
- 3.バターがかぼちゃになじんだら、水200mlを加えてかぼちゃ全体が柔らかくなるまで煮る
- 4.火を止めて、ブレンダーやミキサーにかける（水分が少ない場合は牛乳を少し入れる）
（ミキサーにかける場合は、粗熱が取れてからにしてください）
- 5.コンソメ、醤油、牛乳を入れて温め、塩こしょうをして味を調節する
- 6.器に盛り付け、お好みでパセリやクルトンをのせる

かぼちゃの栄養素



かぼちゃは通年食べることができますが、食べ頃は9月～12月頃です。12月の冬至にかぼちゃを食べる頃にも美味しく食べることができますね。抗酸化作用のあるβカロテンが多く含まれています。また、骨へのカルシウムの取り込みを助ける働きのあるビタミンKや抗酸化作用やコラーゲンの生成を助ける働きのあるビタミンCなども含まれています。今回使用したようにカットされたものは、濃いオレンジ色をしていて、種がふっくらとしたものが熟していておいしいと思います。