

かぼちゃときのこの豆乳スープ



【材料(4人分)】

かぼちゃ	1/8カット
ブロッコリー	1/2房
しめじ	1パック
調整豆乳	600ml
顆粒コンソメ	小さじ2 (固形コンソメなら1個)
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

【作り方】

- ① かぼちゃは一口大に切り、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ② ブロッコリーは小房に分け、しめじは石づきを除いてほぐす。
- ③ ①に全ての材料を加え、電子レンジ600Wで10~15分加熱する。

★アレンジレシピ★



「秋茄子のトマトスープ」

- かぼちゃ → さつまいも
ブロッコリー、しめじ → なす、水煮大豆
調整豆乳 → トマトジュース+砂糖小さじ1

アレンジのポイントは、**炭水化物とたんぱく質**を組み合わせること！