

# かぼちゃのつぶしポタージュ

## 〈材料／2人分〉

冷凍かぼちゃ……………180g  
牛乳……………1カップ(200ml)  
バター……………小さじ1(4g)  
塩……………ひとつまみ(0.5g)  
こしょう……………少々



## 〈作り方〉

- ①耐熱皿に冷凍かぼちゃを並べ、ふんわりラップをかけ電子レンジ(600W)で2分半程度加熱し、皮を取る。
- ②鍋に①を入れ、マッシャーでつぶし、牛乳とバターを加えて混ぜながら中火にかける。
- ③温まったら、塩、こしょうで調味する。



〈メモ〉・つぶし加減や濃さは、好みで調整してください。

## 〈1人分 栄養価〉

エネルギー 131kcal たんぱく質 4.0g 脂質 5.1g 炭水化物 15.5g カルシウム 129mg 食塩相当量 0.4g

**1日に野菜350g**を食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

