

# 簡単！野菜レシピ54

1日に野菜  
350gを目標に

献立名

## かぼちゃのポタージュ

管理栄養士専攻学生  
おすすめレシピ

<材 料>	<2人分>
かぼちゃ（皮むき）	150g
牛乳	1カップ
バター	小さじ1
塩	少量
こしょう	少々



### <作り方>

- ① かぼちゃは柔らかくなるまでレンジにかけ、マッシャーで潰す。
- ② 鍋に①、牛乳、バターを入れて混ぜ、火にかける。
- ③ 温まったら、塩、こしょうで調味する。

### <メモ>

- ・ざる等で裏ごしをすると、なめらかに仕上がります。
- ・冷凍かぼちゃを利用してもよいでしょう。

### <1人分 栄養価 >

エネルギー 167kcal たんぱく質 4.8g 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 で検索

千葉市美浜保健福祉センター健康課  
千葉市食生活改善協議会 美浜支部