

（ ）おうちで作ろう！（ ）
みんな大好き給食メニュー



写真は石坂保育園で撮影しました

Vol.17 かぼちゃの豆乳スープ

豆乳とかぼちゃの甘みを活かしたまろやかなスープ。かぼちゃはペーストにしてもおいしくいただけます。

■材料（4人分）

| | |
|--------------------|-------------|
| かぼちゃ … 1/8個(160 g) | コンソメ … 小さじ2 |
| 玉ねぎ … 1/2個 | 水 … 400ml |
| ベーコン … 20 g | 豆乳 … 200ml |
| エリンギ … 20 g | 塩・こしょう … 少々 |
| 青菜 … 40 g | |

■作り方

- ①かぼちゃの種とワタを取り、1～2 cmの角切りにする。
- ②玉ねぎは皮をむいて薄切り、ベーコンとエリンギは短冊切りにする。
- ③青菜をゆで、食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に①と②、コンソメ、水を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑤④に③と豆乳を加え、ひと煮立ちさせたら塩・こしょうで味を整える。