

# おうちで作ろう! みんな大好き給食メニュー



## 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、1~2cm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。