



かぼちゃがゆ

調理時間 15 分

材料（2人分）		作り方
かぼちゃ	150g	① かぼちゃは、小さく切る
玉ねぎ	50g	② 玉ねぎはみじん切りにする
鶏がらスープ	小さじ1	③ 鍋に油を熱し、①、②を炒め、しんなりしてきたら鶏がらスープを加え、かぼちゃが煮えたらマッシャーでつぶす
水	300ml	④ ごはんを加えてひと煮たちさせ、豆乳を加えて塩こしょうで味をととのえる
サラダ油	小さじ1	
無調整豆乳	100ml	⑤ 器に盛り、黒すりごまをふりかける
ごはん	130g	
黒すりごま	少々	

ポイント

かぼちゃの甘みが引き立つおかゆです。食塩が控えめです。目玉焼きなどの主菜をプラスするとバランスが整います。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 254kcal たんぱく質 5.7g 脂質 4.0g 食塩 0.8g