



かぼちゃのヨーグルトスープ 調理時間20分

材料（2人分）		作り方
かぼちゃ	小1/8個	① かぼちゃ・玉ネギは1.5cm角に、ベーコンは2cm幅にきる
玉ネギ	1/6個	
ベーコン	2枚	
オリーブ油	大さじ1	
ブイヨン	1カップ	② オリーブ油で①の材料を炒め、玉ネギがしんなりしたらブイヨンを加えて煮る
牛乳	1/2カップ	
塩、こしょう	少々	③ かぼちゃが柔らかくなったら牛乳を加え弱火で約1分煮て、塩・こしょうで味付けする
ヨーグルト	大さじ2	
		④ 器に盛る直前にヨーグルトを加える

ポイント

かぼちゃの甘味とヨーグルトの酸味が相性の良いスープです。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 153kcal たんぱく質 3.9g 脂質 10.4g 食塩 0.9g