

☆もち麦入りかぼちゃスープ（2人分）

材料名	分量	作り方
蒸しもち麦	1袋(70g)	① かぼちゃは種わたを取り、電子レンジで3分程加熱してから、一口大に切って皮を取る。 ② 玉ねぎはみじん切りにする。 ③ 鍋にバター、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、①と水・固形コンソメを入れて柔らかくなるまで煮る。 ④ ③をマッシャーでつぶすか、ミキサーやブレンダーにかけてから鍋に戻す。 ⑤ ④に牛乳を入れ、弱火で温めて塩で味を調える。仕上げに蒸しもち麦を入れて火を止める。
かぼちゃ	1/4個(400g)	
玉ねぎ	1/2個(100g)	
バター	大さじ1	
水	250ml	
牛乳	250ml	
固形コンソメ	2個	
塩	適量	

※レシピ提供：株式会社マルヤナギ小倉屋

1人分 323kcal

