




# 【ごろごろかぼちゃのコーンスープ】

かぼちゃ



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
117	2.2	2.7	1.3	2.1

材料 (1人分)	作り方
冷凍かぼちゃ…3個 (約60g) コーンスープの素…1袋 お湯…適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 耐熱用のカップに冷凍かぼちゃを入れ、ラップをしないで600wの電子レンジで1分加熱する。</li> <li>② ①に市販のコーンスープの素を入れ、分量のお湯を注ぐ。かぼちゃを少しつぶしながらよく混ぜる。</li> </ol>
	<b>ポイント!</b> インスタントスープにも冷凍野菜を入れて満足感アップ♪