

# 米粉と豆乳のパンプキンスープ

## 【材料:4人分】

米サラダ油 …… 小さじ 1  
たまねぎ …… 200g  
水 …… 270g  
かぼちゃペースト …… 160g  
豆乳 …… 96g  
米粉 …… 12g  
水 …… 60g  
減塩野菜ブイヨン …… 4g  
塩 …… 小さじ 3/5  
こしょう …… 少々  
パセリ …… 4g



米粉と豆乳を使った体にやさしいスープです。  
かぼちゃペーストを作って冷凍しておくとう便利です。

## 【作り方】

- ① かぼちゃペーストを作っておく。…かぼちゃは種とワタを取り除いて皮をむき、1 cm幅に切ってやわらかくなるまで加熱(蒸すか茹でる。又は耐熱皿に重ならないように並べてラップをしてレンジにかける。)する。やわらかくなったかぼちゃをボウルに入れ、なめらかになるまでつぶしてかぼちゃペーストを作っておく。
- ② 米サラダ油を熱し、薄切りにした玉ねぎをよく炒める。
- ③ 水とかぼちゃペーストを加えて煮る。
- ④ 火を止め、豆乳を加えて温度を下げたところに水で溶いた米粉を加えて中火で加熱する。
- ⑤ とろみがでてきたら、調味料とみじん切りにしたパセリを加える。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー93Kcal たんぱく質 2.4g 脂質 2.1g 食塩相当量 1g