

【おいしく！たのしく！ふっつ健活】



(減塩レシピ) かぼちゃとにんじんのスープ

材料(4人分)	<ul style="list-style-type: none"> ●かぼちゃ(冷凍可)・・・120g ●人参・・・・・・・・・・60g ●玉ねぎ・・・・・・・・・・40g ●牛乳・・・・・・・・・・350cc ●減塩コンソメ・・・・・・1個 ●バター・・・・・・・・・・4g
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① かぼちゃ・人参・玉ねぎの皮をむき、適当な大きさに切る ② 鍋に①の野菜と水を250cc入れ、やわらかくなるまで煮る(煮た後にかぼちゃの皮を取り除くときれいに仕上がります) ③ ②をミキサー(ブレンダー)またはマッシャーでつぶしてなめらかにする ④ 牛乳・コンソメを加え、火にかける ⑤ バターを加え、風味をつける
ポイント	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>約半分の 一般的な塩分量(1人分) 今回の塩分量(1人分) 塩分量に! 約 1.0g → 約 0.5g</p> </div> <p>野菜の甘さと減塩コンソメの使用で減塩を感じないスープです。野菜のカリウムは塩分を体外へ排泄してくれる働きがあるため、高血圧予防にもなります。</p> <p>簡単に作れるので、ぜひ作ってみてください!</p>