

パンプキンスープ



複十字病院
FUKUJUJI HOSPITAL
Japan Anti-Tuberculosis Association

【材料】

A.	玉ねぎ	180g
	ベーコン	50g
	バター	20g
	かぼちゃ	300g
	人参	50g
	ブロッコリー	50g
	水	350ml
	コンソメ	1個
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	牛乳	300ml
	生クリーム	50ml



【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむき、3~4cmくらいの大きさに切っておく。
- ② 鍋にバターを入れ、薄くスライスした玉ねぎと千切りにしたベーコンを入れて、しんなりするまで炒める。
- ③ ②にAの調味料と水、野菜を入れて軟らかくなるまで煮る。
- ④ ③をなめらかになるまでミキサーにかける。
- ⑤ ④に牛乳と生クリームを入れて、弱火で少し温めたらできあがり。

【かぼちゃ豆知識】

かぼちゃには、βカロチンやビタミンC、ビタミンEが豊富なので、強い抗酸化作用があるためです。免疫力を高めたり、血行を促進したりする効果があります。



かぼちゃの代わりに、ブロッコリーやにんじん、小松菜などでも応用できます。旬のお野菜で楽しんでください。