

かぼちゃのヨーグルトポタージュ



ヨーグルトは腸の善玉菌を増やし、カルシウム、たんぱく質も豊富な食品です。

緑黄色野菜のかぼちゃは、ビタミン類が豊富でエネルギー補給にもなるため、食欲がない時にもおすすめです。

材料【2人分】

| | | |
|---|----------|-------|
| | かぼちゃ（正味） | 100g |
| | 玉ねぎ | 30g |
| A | 無糖ヨーグルト | 70g |
| | 牛乳 | 200ml |
| | 顆粒ブイヨン | 4g |
| | こしょう | 適量 |

<作り方>

- 1 かぼちゃは皮と種をとり除き、一口大に切って耐熱皿にのせる。
- 2 玉ねぎは薄切りにし、1の耐熱皿にのせてラップをかけ、レンジ（600W）で4分加熱する。
- 3 2とAをミキサーに入れてよく混ぜ、なめらかにする。
- 4 お好みでこしょうをふる。

栄養価 エネルギー 146kcal 蛋白質 5.9g 脂質 5.2g 食物繊維 2g カルシウム 164mg 食塩相当量 1.0g

かぼちゃのポタージュ



水を使わず牛乳で作るため、簡単にカルシウムの補給ができます。さらに牛乳のコクで、クリーミーな味わいです。すぐに作れるため、朝食にもおすすめです。

材料【2人分】

かぼちゃ（正味）・・・・・・200g
塩　・・・・・・・・・・小さじ1/4（1.5g）
牛乳　・・・・・・・・・・200ml
こしょう　・・・・・・・・適宜

<作り方>

- 1 かぼちゃは皮と種を除き1～2cmの厚さのくし形に切り、耐熱皿にのせてラップをかけ電子レンジ（600w）で3～4分加熱する。
- 2 1に塩をふってつぶし、ミキサーに牛乳とともに入れてなめらかに混ぜる。
- 3 好みにこしょうをふる。

※かぼちゃはマッシャーなどでつぶし、牛乳を加え、ザルでこしても作れます。

栄養価：エネルギー158kcal　蛋白5.2質g　脂質4.1g　食物繊維3.5g　カルシウム125mg　食塩相当量0.8g