

10月 かぼちゃとさつまいもの食べるスープ

令和02年10月15日

レンジで簡単！満足感たっぷり

βカロテンやビタミンを豊富に含むスープです。

かぼちゃに多く含まれるβカロテンはがん予防、免疫力の強化などの嬉しい効能があります。また、さつまいもに含まれるビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいといわれています。ビタミンCは風邪予防や疲労回復などに一役買ってくれます。

お鍋などは使わず、手軽に電子レンジだけで、すばやく簡単に作ることができ、炭水化物もしっかりとれるので朝食にもおすすめです。

栄養価（1人分）

エネルギー：400kcal 塩分：2.3g

栄養素（含有量）：

- ・ビタミンA・・・2,378μg
- ・ビタミンC・・・57mg
- ・炭水化物・・・42.9g

■材料 1人分

- ・ かぼちゃ（皮付き）…60g
- ・ さつまいも（皮付き）…60g
- ・ 玉ねぎ…1/4個（30g）
- ・ 水…小さじ1（5g）
- ・ ベーコン…2枚（35g）
- ・ 豆乳…150ml



- バター…5g
- 塩…小さじ 1/4 (1.5g)
- こしょう…少々

■ 手順

- 1 かぼちゃ、さつまいも、玉ねぎは 1cm 角に切る。ベーコンは 1cm 幅の短冊切りにする。
- 2 大きめの耐熱容器に 1 の野菜と水を入れてラップをし、600W の電子レンジで 3 分半加熱する。
- 3 ベーコン・豆乳を加えて、更に 600W の電子レンジで 2 分加熱する。
- 4 バター・塩・こしょうで味をととのえる。
- 5 4 で入れたバターを溶かしながら混ぜ、器に盛り付ける。



<アレンジ方法やポイント>

野菜を小さく切ること短時間のレンジ加熱で調理ができます。素材の旨みを活かしたスープなので、調味料は最小限にしています。豆乳の代わりに牛乳をつかっても美味しくいただけます。

[レシピ考案・調理] 料理家・フードコーディネーター 甲斐 優美

[レシピ監修] 管理栄養士 牛丸 明子