

## かぼちゃのつぶしポタージュ

ヘルスマイト  
おすすめレシピ

### 〈材料／2人分〉

冷凍かぼちゃ……………150 g  
牛乳……………1カップ(200ml)  
バター……………小さじ1(4g)  
塩……………ひとつまみ(0.5g)  
こしょう……………少々



### 〈作り方〉

- ①耐熱皿にかぼちゃを並べ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分半加熱し、皮を取る。
- ②鍋に①を入れ、マッシャーでつぶし、牛乳とバターを加えて混ぜながら火にかける。
- ③温まったら、塩、こしょうで調味する。



〈メモ〉・つぶし加減や濃さは、好みで調整してください。

### 〈1人分 栄養価〉

エネルギー 144kcal    たんぱく質 5.0g    脂質 5.6g    食塩相当量 0.4g

**1日に野菜350g**を食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課  
千葉市食生活改善協議会 美浜支部