

鮭のドリア風で残ったクリームコーン缶を使って...

かぼちゃのスープ



【材料】大人2人分、こども1人分

- ・ かぼちゃ 150g(1/6個)
- ・ 水 1カップ
- ・ コンソメ(キューブ) 1個
- ・ クリームコーン缶(190g缶) 2/3缶
- ・ 牛乳 適宜
(1/4カップ~)

【作り方】

かぼちゃは皮をむき、食べやすい大きさに切る。

鍋に と水を入れて火にかけ、煮立ったらアクをとる。

弱火にしてコンソメを加え、軟らかくなるまで煮る。

クリームコーンを加えて混ぜ、少しずつ牛乳を加えて味を調える。

鮭のドリア風と合わせて、バランス良い献立に。
クリームコーン缶も使い切ることができて一石二鳥！



かぼちゃは冷凍のものを使用すればさらに時間短縮

献立例

かぼちゃのスープは<副菜>なので

ごはん、肉・魚料理、サラダを組み合わせせて！