

作ってみよう！給食レシピ～かぼちゃの豆乳スープ～

材料(小学校中学年の分量で4人分)

・ベーコン	40g・・・・1cm幅に切る
・うらごしかぼちゃ (なければかぼちゃを足す)	80g
・かぼちゃ	120g・・・・2cmのいちょう切りにする
・玉ねぎ	120g・・・・薄切りにする
・豆乳	140g
・ブイヨン	小さじ1
・油	適量
・塩、こしょう	適量

作り方

- ① 油を熱し、ベーコンを炒める。
- ② ①に玉ねぎと塩少々を加え、しんなりするまで炒める。
- ③ ②にカボチャ・ひたひたの水・ブイヨンを入れ煮る。
- ④ ③にうらごしかぼちゃ・豆乳を加え、弱火で煮る。
※沸騰すると豆乳が噴き出したり、分離したり
するので注意する。
- ⑤ ④を塩・こしょうで味を整えたら出来上がり。



★食材一口メモ～かぼちゃ～★

かぼちゃは、1本のツルから1個目、2個目と実を付けていますが、1個目が、一番栄養価が高いので美味しいです。1個目かどうかを見分けるポイントは大きさです。1個目が一番大きく実ります。なので、丸ごと1個買う場合は大きい物、そして持ってみてずっしりと重いものを選んでください。同様にカットして売られているかぼちゃも、もともとの大きさが大きい物を選んでください。

また、種が黒ずんでいないもの、黄色の色が濃いものも、美味しいかぼちゃを見分けるうえで大切なポイントです。

