

汁物

材料が少なく、冷たくしてもおいしい

かぼちゃとツナの豆乳スープ

所要時間：15分
(べったり時間5分)

材料 (約4人前)

かぼちゃ	1/6~1/8 (約200g)
ツナ缶	1缶(約70g)
水	100mL
豆乳	300mL
塩	小さじ1/2弱

作り方

1. かぼちゃを食べやすい大きさに切る
2. 小さめの鍋に切ったかぼちゃと水を入れてフタをし、弱めの中火で10分程煮る
3. かぼちゃに火が通り柔らかくなったら、ツナ缶(汁ごと)と豆乳を加えて温める(沸騰すると豆乳が分離してしまう)
4. 塩を加えて味を整えたら完成

(5.) 冷たくする場合

かぼちゃが煮えたら火を止めて、ツナ缶を加えて冷ましておく

- (6.) 冷めたかぼちゃに冷たい豆乳を加えて塩で味を整えたら完成

栄養価 (1人前)

熱量(加)-) : 136kcal たんぱく質 : 6.6g 塩分 : 0.9g

作る時のアドバイス

このレシピはツナ缶からダシが出るので、コンソメなどがなくても作ることができます。ただ、最初からツナ缶や塩を入れてかぼちゃを煮してしまうと、かぼちゃにうま味や塩分が入ってしまい、味気のない汁になるので注意してくださいね。
かぼちゃは冷凍のかぼちゃを使用しても OK。



かぼちゃの栄養は



かぼちゃには β -カロテンやビタミン B1 などのビタミン類が豊富に含まれており免疫力を高める効果があります。

また、かぼちゃは炭水化物が多く含まれておりますが、炭水化物の一つである食物繊維が多いため、GI 値(高いほど血糖値が早く上がる)がジャガイモなどよりも低いので、食後の血糖上昇を緩やかにします。

アレンジメニュー色々

材料を変えて

このレシピではかぼちゃを使用していますが、汁に甘みに移るさつまいもなどのイモ類の使用もおススメです。その他に玉ねぎを加えても甘みが出ておいしくなります。

また、豆乳を牛乳にしてももちろん OK。

味を変えて

ツナ缶を入れずに煮えたかぼちゃに砂糖大さじ 2~と塩小さじ 1/3 を入れて豆乳と合わせただけの甘めのスープも意外と子どもに人気です。

汁の量を変えて

豆乳を 100mL に塩を小さじ 1/3 にして、煮物として食卓にのせてもいいですね。その時はかぼちゃを少し増やすと良いですよ。