

朝ごはんを食べよう! ★朝ごはんは元気のもと★

～毎月19日は食育の日～



おやこ

クッキング

親子Cooking



ズッキーニのスープ

●1人分のエネルギー 144kcal

〈材料 4人分〉

ズッキーニ……………中 1 本
たまねぎ……………1/4 個
水……………200cc
牛乳……………200cc
コンソメ (顆粒)……小さじ 1
オリーブオイル……大さじ 1
塩……………少々
こしょう……………少々

〈作り方〉

- ① ズッキーニとたまねぎを薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、たまねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ ズッキーニを加え炒める。
- ④ 水とコンソメ顆粒を加え、蓋をしてやわらかくなるまで煮て、火を止める。
- ⑤ 粗熱がとれたら、ミキサーでなめらかにし、鍋に戻す。
- ⑥ 牛乳を加え、塩・こしょうで味を調え、沸騰する前に火を止める。