

## かぼちゃのミルク煮



### 材料 4人分

かぼちゃ……………1/8 個  
えだまめ（皮つき）……………60g  
ゆで大豆……………40g  
牛乳……………160mL  
バター……………20g  
みそ……………小さじ1と1/3



### 栄養価（1人分）

エネルギー152kcal たんぱく質5.7g 脂質7.5g 炭水化物20.3g 食塩相当量0.4g

### 作り方

- ① **かぼちゃ**は大きく一口大に切る。
- ② 全ての材料を鍋に入れて、火にかける。
- ③ 牛乳の膜が出てきたら、火を弱める。
- ④ 汁気が少なくなるまで煮る。

### レシピのポイント

- ・かぼちゃと牛乳の相性はとてもよく、かぼちゃのビタミンの吸収もよくなります。
- ・スイートポテト風アレンジする場合  
→お好みの量の砂糖を加えて漬す
- ・ポタージュにアレンジする場合  
→牛乳を追加してミキサーにかける



レシピ提供 エブロンうさぎ（元気な高津をつくる会）

## キャベツとウインナーのトマトスープ



### 材料 4人分

キャベツ……………1/2 個  
玉ねぎ……………1 個（200g）  
ウインナー……………1/2 袋  
トマト水煮缶……………1 缶  
おろしにんにく……………小さじ1  
（チューブの場合は5～6cm）  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
コンソメ……………1 個  
（顆粒の場合は小さじ2）  
水……………600 cc



### 栄養価（1人分）

エネルギー137kcal たんぱく質5.8g 脂質6.7g 炭水化物18.0g 食塩相当量1.1g

### 作り方

- ① **キャベツ**、**玉ねぎ**は3cm角、ウインナーは一口大に切る。
- ② 鍋に、水、コンソメを入れて煮立てる。
- ③ 煮立ったら、**トマト水煮缶**を入れる。
- ④ **キャベツ**、**玉ねぎ**、ウインナーを入れて、中火で煮る。
- ⑤ 食材に火が通ったら、おろしにんにくを入れる。

### レシピのポイント

- ・ローリエ（1枚）を入れると、風味豊かな味わいに仕上がります。
- ・好きなカット野菜を使って簡単に作ることもできます。
- ・完成したら、乾燥パセリを散らすと彩りが良くなります。
- ・キャベツは加熱すると甘みが増します。

レシピ提供 川崎市栄養士会