

かぼちゃのミルク煮



材料 4人分

かぼちゃ……………1/8 個
 冷凍えだまめ（さやつき）……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163kcal たんぱく質5.6g 脂質7.5g 炭水化物18.4g 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。
解凍した**えだまめ**は、さやから出す。
- 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。
- ・スイートポテト風にアレンジする場合
→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142kcal たんぱく質4.8g 脂質6.3g 炭水化物16.6g 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、塩、こしょうを入れる。

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