

かぼちゃのヨーグルトポタージュ



ヨーグルトは腸の善玉菌を増やし、カルシウム、たんぱく質も豊富な食品です。緑黄色野菜のかぼちゃは、ビタミン類が豊富でエネルギー補給にもなるため、食欲がない時にもおすすめです。

材料【2人分】

かぼちゃ・・・・・・・・・・100g
玉ねぎ・・・・・・・・・・30g
A { 無糖ヨーグルト・・・・70g
牛乳・・・・・・・・・・200g
顆粒ブイヨン・・・・・・・・4g
こしょう・・・・・・・・適量

<作り方>

- 1 かぼちゃは皮と種をとり除き、一口大に切って耐熱皿にのせる。
- 2 玉ねぎは薄切りにし、1の耐熱皿にのせ、ラップをかけ、レンジ（600W）で4分加熱する。
- 3 2とAをミキサーに入れてよく混ぜ、なめらかにする。
- 4 お好みでこしょうをふる。

栄養価 エネルギー146kcal 蛋白質5.9g 脂質5.2g 食物繊維2g カルシウム164mg 食塩相当量1.0g