



こまちゃんおすすめレシピ



副菜 ☆かぼちゃのソイスープ

エネルギー 90kcal/食塩相当量0.8g



デザート ☆甘酒練乳プリン

エネルギー 89kcal/食塩相当量0.2g

『食の力で生きる力を育む』 ～おいしく食べて みんな笑顔～

材料（4人分）

【かぼちゃのソイスープ】	
かぼちゃ	240g
豆乳（無調整）	300ml
水	200ml
昆布茶	大さじ1と1/2
塩・こしょう	少々

作り方

- ①かぼちゃは皮のかたいところは切り落とし、1cm厚さに切る。皿に並べ、ラップをかけ電子レンジで3～4分加熱する。
- ②鍋に豆乳、水、かぼちゃ、昆布茶を入れ、弱火でじっくり加熱する。鍋の回りが沸々してきたら塩、こしょうで味を調え、出来上がり。

ワンポイント：豆乳を使うことでさっぱりとしたスープに仕上がります。

材料（4人分）

【甘酒練乳プリン】	
甘酒	300ml
練乳	大さじ1と1/2
粉ゼラチン	5g

作り方

- ①粉ゼラチンを大さじ2の水でふやかしておく。
- ②鍋に甘酒、練乳を入れ、沸騰直前に①のゼラチンを加え、よく混ぜとく。
- ③器に注ぎ、粗熱をとったら、冷蔵庫で冷やし固める。