

【かぼちゃの豆乳カレースープ】

材料（大人2人分）

調理時間
25分

- かぼちゃ・・・100g
- 玉ねぎ・・・1/2個(100g)
- ブロッコリー・・・40g
- ハーフベーコン・・・2枚
- バター・・・10g
- 調整豆乳・・・100cc

【A】

- 水・・・300cc
- しょうゆ・・・小さじ1と1/2
- コンソメ顆粒・・・小さじ1と1/2
- カレー粉・・・小さじ1/2



[1人前：エネルギー154kcal、たんぱく質5.7g、脂質9.4g、炭水化物15.2g、食塩相当量1.8g]

【作り方】

①かぼちゃは種とワタを取り、一口大に切る。玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。



②ブロッコリーを小房に分け、レンジで蒸す。(600Wで約1分30秒)

③鍋にバターを中火で溶かし、玉ねぎをしんなりするまで炒め、ベーコンも炒める。

④かぼちゃと【A】をすべて入れて、弱火で15分ほど煮る。



⑤ブロッコリーを加え、最後に豆乳を加える。

食育コラム 地産地消 ～ふれあおう 地域農業と～

昨年11月に農業まつりと農産物品評会を開催しました。農家の皆さんが丹精込めて育てた大東産（もん）の農産物を農家さんから直接買うことで、「地産地消」を身近に感じていただく機会となりました。

