

# 夕顔スープ

旬野菜



1人分の栄養価 エネルギー40kcal たんぱく質 1.6g 食塩相当量 1.3g 食物繊維 1.7g

夕顔は煮物だけでなく、スープにしてもおいしいです。冷凍保存しておいた夕顔を使用する場合は、少量の水で煮てからミキサーにかけます。

## 材料（6人分）

夕顔 500g  
水 1・1/2カップ  
鶏がらスープの素 大さじ1・1/2  
牛乳 1/2カップ  
塩、こしょう 少々  
コーン 大さじ6  
パセリ 少々

## 作り方

- 1 夕顔は皮をむき、ひと口大に切る。
- 2 ミキサーに1と水（ミキサーがまわる程度）を入れて、ペースト状にする。
- 3 鍋に2と残りの水、鶏がらスープの素を入れ、ひと煮立ちしたら、牛乳を加え、塩、こしょうで味を調える。
- 4 器に盛り、コーン大さじ1とパセリを加える。

レシピ提供 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会西部支部