

美味し♪
レシピ

「甘酒・かぼちゃスープ」でほっこり

今回は、寒い日に体が温まる「かぼちゃスープ」をご紹介します。飲む点滴とも呼ばれる「甘酒」も加え、栄養たっぷりのスープをつくります。



★ 手順 ★

材料(2人分目安)

- かぼちゃ…1/3個
- 甘酒…140ml(ストレートタイプ)
- 水…300ml ●塩・胡椒…適量

作り方

- 1.かぼちゃのわた・皮を取り、ひと口大に切ったあとレンジで温め柔らかくします。
- 2.鍋に水とかぼちゃを入れ、マッシャーなどでつぶしたら火を付けます。
※粒が残る程度につぶすのがコツ
- 3.温まったら甘酒を入れ、さらに弱火で煮込み、塩・胡椒で味を整えたら出来上がり。
※温め具合は適宜調整します。沸騰させないようご注意ください