

秋にぴったり!

かぼちゃのミルクスープ



材料(4人分)

かぼちゃ	1/8個 (200 g)
玉ねぎ (中)	1/2個 (100 g)
しめじ	1/2個 (90 g)
にんにく (チューブ)	3cm
コンソメ	小さじ 2
水	300ml
牛乳	300ml
カレー粉	適量

【栄養価】	(1人分)
エネルギー	105kcal
たんぱく質	4.5 g
脂質	3.3 g
炭水化物	18.0 g
食塩相当量	0.7 g
カリウム	490mg

作り方

- ① かぼちゃはたねとわたをとり、電子レンジ (600w) で3分加熱する。粗熱が取れたら一口大に切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきをとりほぐしておく。
- ③ 鍋に①、②、にんにく、コンソメ、水を入れ火にかける。時々混ぜながら、かぼちゃが少し煮崩れるまで煮る。
- ④ 牛乳を入れ、ふつふつとしてきたら火を止める。
- ⑤ 器に盛り、お好みでカレー粉をふりかける。

食塩摂取量の目標 男性7.5g/日未満 女性6.5g/日未満※

(1食あたり 約2g～2.5g)

食塩のとりすぎは、高血圧をはじめとする生活習慣病の要因になります。このレシピでは、1人分の食塩相当量をわずか0.7gに抑えました。

※「日本人の食事摂取基準(2025年版)」より

☆レシピのポイント☆

①かぼちゃの甘みを活用

かぼちゃは少し煮崩すことで、スープに自然な甘みがでます。



②牛乳のコクで満足感アップ

牛乳のコクを活かすことで、調味料を控えてもおいしく仕上がります。

③風味をプラスして減塩

にんにくやカレー粉など、香味野菜、香辛料を使用して味にアクセントを。

減塩のコツ

① 旬の食材やだしのうま味を活かす

② 香味野菜、香辛料を使う

例:しょうが、大葉、ねぎ、みょうがなど

③ 乳製品を使う

④ 柑橘類や酢を使う

例:ゆず、レモン、すだちなど

⑤ 汁ものは具たくさんにする

ちょこっとアレンジ

①ツナ缶をプラス

→ツナのうま味でコクがUP!

②レーズンをプラス

→ふやかしてデザートスープに

③余ったらごはんをプラス

→煮詰めてリゾットに



かぼちゃに多く含まれているカリウムってなに？

カリウムは野菜や果物、いも類に多く含まれているミネラルで、ナトリウムの排出を促す作用などがあるため、**血圧低下**につながる事が知られています。

生活習慣病の発症予防のためのカリウム摂取の目標量は、男性で3,000mg/日以上、女性で2,600mg/日以上※です。

減塩と合わせてカリウムをとることも意識してみましょう。

次回は
1月29日
開催予定!

右のQRコードから講座アンケートにご回答ください!

講座終了後、20分以内にご回答いただき、送信完了画面をご提示いただいた方に粗品をお渡しします。

終了
しました