

# あこしおで美味しく



## 12月号

12月22日(木)は冬至です。

この日は、一年で一番昼が短い日となります。

冬至の別名は、一陽来復。「ん」のつく食べ物を食べると、運がつくと言われているそうです。この日を境に、運氣もアップ!食事を整えてみませんか?

南瓜の  
スープ



### ●材料 (2人分)

かぼちゃ 1/2個  
玉ねぎ 1/2個  
水 200ml  
牛乳 200ml  
コンソメ 小さじ1  
塩・こしょう 少々  
パセリ お好みで  
(塩分 0.6g)

### ●作り方

- ①かぼちゃの種とわたをスプーンでこそげ取り、耐熱皿にのせてラップを軽くのせ、600Wで2分加熱する。
- ②玉ねぎは薄くスライスする。
- ③鍋に水を入れ、軟らかくなるまで①と②をゆでる。
- ④③にコンソメを入れる。
- ⑤ハンドブレンダーで④をつぶしながら混ぜる。
- ⑥牛乳を入れ、塩コショウで味を整え、お皿に盛りつける。
- ⑦お好みでパセリを散らしてできあがり。

