

【汁物】 ナーベラーのアーモンドミルクスープ



材料（1人分）

ナーベラー（へちま）	45g
ウンチェー（えんさい）	4g
かぼちゃ	15g
マッシュルーム水煮	6g
A 水	60ml
コンソメ	1.5g
塩	0.2g
アーモンドミルク無糖	70g

《 作り方 》

- ① ナーベラーは洗って皮をむき、1 cm幅ほどの半月切りにする。かぼちゃは洗って皮をむき、1 cm角、2 cm長さほどの棒状に切る。ウンチェーは洗って、葉は5 cm、茎は3 cmほどの長さに切る。
- ② 片手鍋にAとかぼちゃを入れ中火で加熱する。かぼちゃに火が通ってきたら、ナーベラーとマッシュルームを入れ、約2分加熱する。
- ③ ②にウンチェーを入れる。茎は約30秒、葉は約10秒加熱する。
- ④ ③にアーモンドミルクを加え、煮立たせないように約1分加熱して味をなじませる。器に盛りつけたら完成。お好みで黒こしょうをふる。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	47kcal	1.5g	1.8g	5.9g	1.2g



～ワンポイント～

- ・アーモンドミルクは牛乳と比べ、エネルギーと脂質が低く、カルシウムとビタミンEが豊富、ヘルシーで栄養たっぷり
- ・夏の島ヤサイであるウンチェーを使用
- ・かぼちゃでビタミンE、ビタミンCを摂取