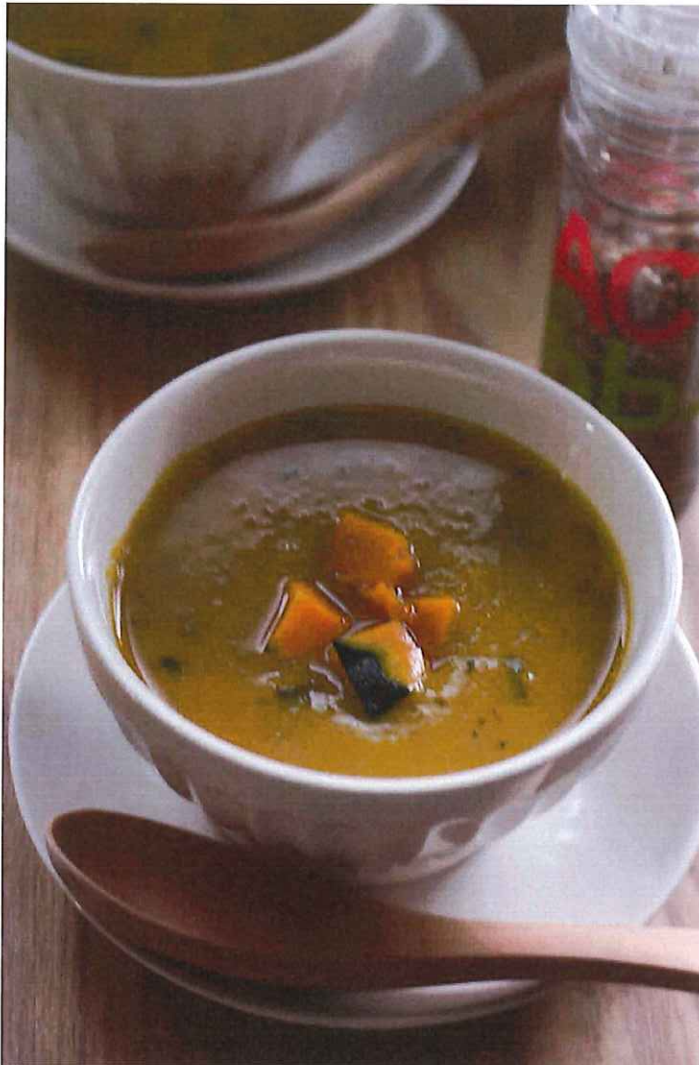


かぼちゃと栗の白味噌スープ



【材料 2人分】

かぼちゃ	150g
むき栗	50g(3~4個)
水	550ml
いりこだし(顆粒)	4g
無調整豆乳	60ml
白味噌	大さじ1と1/2
コショウ	少々

【作り方】

- ①かぼちゃは種をとり皮ごと一口大に切って、むき栗と一緒に茹で、水気をきっておく。
- ②①が冷めたら、フードプロセッサーにかけてつぶす。
- ③鍋に水を入れ沸騰したら、いりこだしを入れ、②を加える。
- ④豆乳を加え中火で沸騰したら、火を止め白味噌を入れて溶かす。
- ⑤好みでコショウをふり器に注ぐ。 ※白味噌は讃岐の「いづつみそ」がおすすめ！