

★コレステロール撃退レシピ



🍲かぼちゃの豆乳ポタージュ

材料（2人分）

かぼちゃ	200 g
水	1 カップ
コンソメ	小さじ 1/2
豆乳（無調整）	200 cc
塩・コショウ	少々

栄養成分(1人)

エネルギー	: 142 kcal
たんぱく質	: 5.6 g
脂質	: 2.4 g
炭水化物	: 24.5 g
コレステロール	: 0 mg
食物繊維	: 3.7 g



作り方

かぼちゃの皮をむいて薄く切る。

鍋に、水・コンソメ・かぼちゃを入れ、やわらかくなるまで煮る。

木べらでかぼちゃをつぶし、豆乳を入れ、塩・コショウで味を調える。



コレステロールを低下させる豆乳で濃厚なポタージュを
カボチャには食物繊維の他、ビタミンC、カロテンなどが多くのビタミンやミネラルが含まれ栄養満点です！