

改良版南瓜濃湯

食譜設計：林育正 老師
賴冠菁 營養師

材 料(4人份)	簡易作法	營養特色
南瓜 1/2個 洋蔥 1 顆 低脂鮮奶 半杯 水 300 g 鹽 少許 巴西里 少許	<ol style="list-style-type: none">1. 將南瓜洗淨後，可以連皮一起剖開，去籽後切成大丁塊。另外可將洋蔥切成小丁在旁備用。2. 切成大丁狀的南瓜放入內鍋中，內鍋約1杯水，外鍋約1.5杯水，燉久一些較軟爛好處理。3. 使用奶油炒香洋蔥，加些水蓋鍋，中火煮到洋蔥呈現透明狀。4. 離火後，待洋蔥與南瓜泥皆完成降溫，將剩下的水一併倒入果汁機，打成泥狀5. 將打好的泥倒回鍋中加溫，加入打過的奶泡增添奶香，濃度可隨個人喜好決定6. 最後加入少鹽與巴西里提升味道與色澤，南瓜濃湯完成囉！	<ul style="list-style-type: none">❖ 秋冬是南瓜的盛產季節，含有豐富的β-胡蘿蔔素，不僅熱量低，美國聯邦食品藥物管理局（FDA）將南瓜列為30種抗癌蔬果之一。❖ 烹調時無添加油，用低脂鮮奶取代奶油料理，鮮甜低鹽又美味。

營養素分析

蛋白質 3.7公克

脂肪 2.1公克

醣類 16.8公克

熱量 100.9大卡

鈉量 222.2毫克

纖維 2.0公克