

# お月様のかぼちゃ汁

1人分  
栄養量

エネルギー  
たんぱく質  
脂質  
食塩相当量

128kcal  
7.5g  
4.1g  
2.4g



春

夏

秋

冬

## ◆材料（4人分）

かぼちゃ	200g
油揚げ	1/2枚
豆腐	1/3丁
白みそ	大さじ4
ねぎ	1本
だし汁	3カップ

## 【作り方】

- 1 かぼちゃは1口大に切る。
- 2 豆腐は2cm角に切る。
- 3 油揚げは1cmの短冊に切る。
- 4 だし汁に①を入れ煮えたら、②③を入れる。
- 5 ④が煮えたら白みそを加える。
- 6 ⑤を椀に盛り、小口切りにしたねぎを飾る。



## ★ひとくちメモ

新涯町つぎやまだいごんげんの月山大権現は、番外礼所として巡礼者が参拝されています。  
月読尊つぎよみのみこととして夜を治める神様として崇められました。例祭は毎年冬至の日でかぼちゃ汁を接待します。

