

かぼちゃのポタージュ

☆旬の食材を利用したスープです



材料：4人分

かぼちゃ	400 g
玉ねぎ	1/2個
バター	30 g
ブイヨン	450ml
牛乳	200ml
生クリーム	50ml
塩	少々
コショウ	少々
パセリ	少々

【1人分】 エネルギー：210kcal
たんぱく質：5.0 g 脂質：14.0 g
炭水化物：16.0 g ナトリウム：145mg

副菜



作り方

1. かぼちゃは皮をむいて種を取り、薄切りにする。玉ねぎも薄切りにする。
2. 厚手鍋にバターを溶かし、玉ねぎをしんなりするまでよく炒め、かぼちゃも加えて炒める。
3. ブイヨンを加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
4. 「3」をミキサーにかけ、鍋にもどして牛乳を加えてひと煮たちさせ、塩・コショウで味を整える。最後に生クリームを加える。盛り付けたら刻んだパセリを散らす。

☆クラッカーをくぐいで浮き身にしてもよいです。冷たいスープにしてもよいでしょう。

☆ブイヨンの代用として、コンソメ2粒、水450mlで作るコンソメスープでも良いです。