



かぼちゃのポタージュ



材料(2人分)

-  かぼちゃ……………140g(皮なし)
 -  玉ねぎ……………40g
 - バター……………小さじ1~2
 - コンソメ……………1/2コ
 - 水……………150ml~200ml
 - 牛乳……………100ml~150ml
 - 生クリーム……………大さじ1
 - 塩……………適宜
 - こしょう……………適宜
 - パセリ……………少々
- (みじん切りにして水にさらす)

1人分の
野菜の量
90g

1人分のエネルギー 168kcal 食塩相当量 1.4g

作り方

- ① かぼちゃは皮をむき、大きめに切っておく。玉ねぎは5mm厚さのくし形に切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、①を軽く炒めたら水をひたひたに加え(150~200ml)、コンソメを加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。(濃くしたい時は、こげないように気をつけながら煮詰める)
- ③ ②をミキサーにかけてから鍋に戻し、牛乳を加えながら好みの濃度にする。
- ④ 塩、こしょうで味を調べ、生クリームを加える。
- ⑤ 皿に盛り、中央にパセリのみじん切りを散らす。

食育推進ボランティアさんからひとこと

冬は温かいままで、
夏は冷やしてもおいしい！
食欲がないときでも
食べやすいです。

