

バターナッツかぼちゃのスープ



材料 【4人分】

バターナッツかぼちゃ	400 g
玉ねぎ	1/2個
バター	10 g
水	600cc
固形スープの素	小さじ1
牛乳	200cc
生クリーム	50cc
塩	少々
パセリ(乾燥)	少々

 <1人分の栄養価>
エネルギー 208 kcal
1人分の野菜 125 g

 塩分 0.3 g

作り方

- 1) バターナッツかぼちゃは皮をむいて薄切りに、玉ねぎは繊維を断つように薄く切る。
- 2) 鍋を熱し、バターを入れ、玉ねぎを炒める。しんなりしたらバターナッツかぼちゃを軽く炒め、水と固形スープの素を入れる。
- 3) 2)が沸騰したら、弱火にしてやわらかくなるまで煮込む。
- 4) 3)の粗熱がとれたら、ミキサーに移し攪拌し、再び鍋にもどす。
- 5) 4)に牛乳と生クリームを加えて温め、塩で味を調える。
- 6) 器に盛り、パセリをかけて出来上がり。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- 甘味が強く、ねっとりしたバターナッツかぼちゃの特徴を活かしたスープです。他の種類のかぼちゃを使っても美味しくできます。
- 5) で温める時に沸騰させると噴きこぼれやすいので、注意しましょう。