



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



かぼちゃを余さずに食べよう! かぼちゃのポタージュ



種とワタは
取り除きませんが、
捨てずに
いろいろな料理に
使ってみましょう!

一人あたりのエネルギー 150kcal	食塩相当量 0.6g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

かぼちゃ……………1/4個
玉ねぎ……………1/2個
バター……………20g
水……………200ml
コンソメ(顆粒)……………小さじ1
牛乳……………200ml
塩・こしょう……………少々

■作り方

- ① かぼちゃは皮を削ぎ落とし、3cm幅に切る
- ② 玉ねぎは薄切りにする
- ③ 鍋にバターを溶かし、②を炒め、透き通ってきたら、①を加え、さらに炒める
- ④ 水、コンソメを入れ、フタをして沸騰したら弱火で10分程度かぼちゃが柔らかくなるまで煮る
- ⑤ 粗熱が取れたら、ミキサーにかける
- ⑥ ⑤を鍋に戻し、牛乳を加え、火にかけ、沸騰直前で火を止め、塩・こしょうで味を調える

cooking memo