



## かぼちゃの 冷製ポタージュ

【材料2人前】



牛乳・・・・・・・・・・200ml

A 顆粒コンソメ・・小さじ1/2  
水・・・・・・・・・・100ml

かぼちゃ(種を除く)・・・150g

塩・・・・・・・・・・少々

タマネギ・・・・・・・・・・50g

コショウ・・・・・・・・少々

バター※・・・・・・・・・・小さじ2

パセリのみじん切り・・少々

※マーガリン、オリーブ油でも可

ナツメグパウダー・・・少々



簡単なのにお店の味！子どもにも人気のレシピです。星形にくり抜いた赤パプリカやクラッカーで飾り付けると、パーティ料理にぴったりです。

レシピ/家根内 清美 (食生活改善推進員)

【1人あたりの栄養価：エネルギー170kcal たんぱく質5.0g 脂質7.3g 炭水化物21.1g 食塩相当量0.8g】

- 1 かぼちゃは、皮を除いて薄いいちょう切りにする。タマネギは薄切りにする。
- 2 鍋にバターを溶かし、タマネギを入れて弱火で透き通るまで炒め、かぼちゃを加えて炒める。Aを加えかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- 3 2と牛乳をミキサーに入れ、滑らかになるまでまわす。鍋に戻し、混ぜながら煮て、塩、コショウで味を調える。
- 4 冷やして器に盛り、お好みでナツメグパウダーをふり、パセリなどで飾り付けたら出来上がり！

