

かぼちゃのポタージュスープ

| 材料 | ひとり分 (g) | 作りやすい量 | 備考 |
|-----------|----------|--------|---------|
| 油 | 0.6 | 大さじ1 | |
| たまねぎ | 30 | 210g | 薄くスライス |
| にんじん | 10 | 70g | 薄くスライス |
| 水 | 70 | 500g | |
| かぼちゃ (冷凍) | 40 | 280g | |
| 鶏豚湯 | 1.5 | 大さじ1 | |
| 塩 | 0.63 | 小さじ1弱 | |
| こしょう | 0.03 | 少々 | |
| さとう | 0.1 | ひとつまみ | |
| 牛乳 | 42 | 300g | 1カップと半分 |
| 生クリーム | 5 | 大さじ2 | |
| バター | 0.5 | 3.5g | |
| パセリ | 0.4 | 少々 | みじん切り |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

作り方

- ①たまねぎをよく炒め、にんじんをいれたら、水を半分ほど加えて煮る。
- ②柔らかくなったら、ミキサーにかぼちゃと共にかけ、ペースト状にする。
- ③調味料と牛乳を加え、あたためていく。
- ④バター・生クリームを入れ、味をととのえて、パセリを加えて仕上げる。