

# かぼちゃのポタージュ

カルシウムの豊富な牛乳をたっぷり使ったポタージュです。ミキサー不使用で、かぼちゃのほっこりとした食感が楽しめます。



## ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 5.7g 脂質 7.3g 炭水化物 25.2g

## ●材料 (2人分)

・かぼちゃ	正味 150g	・塩	ひとつまみ
・玉ねぎ	1/4 個	・こしょう	少々
・バター	5g	・食パン	10g
・コンソメ顆粒	小さじ 1/2	・生クリーム	小さじ 1
・水	3/4 カップ	・パセリ	適量
・牛乳	1 カップ		

## ●作り方

- ① かぼちゃは皮をむき、大きめの一口大に切ります。玉ねぎはみじん切りにします。
- ② 食パンは 5mm 角に切り、フライパンで乾いりして、クルトンを作っておきます。
- ③ 鍋を火にかけてバターを溶かし、①で切った玉ねぎを透明になるまで中火で炒めます。
- ④ かぼちゃ、水、コンソメを加えて強火にし、煮立ったら弱火にして、かぼちゃが柔らかくなるまで煮ます。
- ⑤ 木べらでかぼちゃをつぶします。(完全につぶさなくて良い)
- ⑥ 牛乳を加えて、煮立ったら塩、こしょうで味をととのえます。
- ⑦ ⑥を器に盛り、クルトン、生クリーム、パセリのみじん切りを飾ってできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。