



パンプキンスープ



調理時間

25分

カロリー

221kcal

野菜摂取量

170g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(5人分)

かぼちゃ	600g～ 700g
玉ねぎ	中1個
牛乳	500cc～ 700cc
固形ブイヨン	2個
生クリーム	100cc
塩、こしょう	各少々

作り方

1. かぼちゃは、種をきちんと取り除いて皮をむき、3cm位に切っておく。玉ねぎは厚めにスライスしておく。
2. 鍋に(1)と水100ccを入れ**中火**にかける。蒸気が上がった**弱火**にして、串が通るまで茹でる。(※【かぼちゃを茹でる】参照)
3. 茹であがったら水気を切り、牛乳と一緒にミキサーにかける。
4. 鍋に(3)を入れ、固形ブイヨンをはぐし入れ、**弱火**で加熱する。塩、こしょうで味を調え、生クリームを入れて仕上げる。

【かぼちゃを茹でる】

1. よく洗った野菜と50～100ccの水を鍋に入れフタをする。
2. (1)を**中火**にかけ、蒸気が上がりベーパーシールがかかったら(フタをまわしてくるくるまわる状態になったら)**弱火**にして加熱し、茹で加減(竹串を刺して、スッと刺さる位)をみて火を止める。
3. 余熱で茹ですぎないように、ざる等の他の容器に移す。