

かぼちゃの食べるポタージュ

🕒 調理時間: 15分

ベータカロチン<1日の摂取量クリア>

🌿 材料 (2人分)



かぼちゃ	300g
玉ねぎ	1/4個
水	50cc
固形ブイヨン	1/2個
ローリエ	1/2枚
牛乳	250cc
塩、こしょう	各少々
オリーブオイル	小さじ1
パセリ	大きじ1/2

🌿 作り方

1. かぼちゃは種を取り、皮は所々むいて小さく切る。玉ねぎは繊維に対して垂直に薄切りにする。パセリはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルを入れて中火にかけ、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、かぼちゃを加えてさらに炒める。
3. 2に水50cc、固形ブイヨン、ローリエ、牛乳を入れてフタをして中火にかける。水蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にしてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。(約6~7分)
4. 3の鍋にマッシャー等を使ってかぼちゃを少し形が残るくらいにつぶし、牛乳を加えて、塩、こしょうで味をととのえる。器にスープを注ぎ、パセリのみじん切りを散らす。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆玉ねぎは繊維に対して垂直にスライスすることにより、加熱時間が短縮される。
- ◆ビタクラフトならではの無水調理で野菜のうまみを生かしたスープなので、水をたくさん入れないのがおいしさの秘訣です。
- ◆玉ねぎを炒める際、じっくり炒めることにより、スープに甘みとコクが出る。