



かぼちゃのポタージュ

<材料・・・おとな4人分>

- バター・・・・・・・・・・10g
- かぼちゃ・・・・・・・・・・330g
- 玉ねぎ・・・・・・・・120g (大1/2個)
- ベーコン・・・・・・・・60g
- スープの素(顆粒)・・・・小さじ1
- クリームコーン・・・・・・・・90g
- 牛乳・・・・・・・・150cc
- 生クリーム・・・・・・・・大さじ2
- 塩・・・・・・・・小さじ1/2
- こしょう・・・・・・・・少々
- パセリ・・・・・・・・少々
- 水・・・・・・・・適量

A

<作り方>

- ① 玉ねぎ・かぼちゃは薄切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを入れしんなりするまで炒め、ベーコン・かぼちゃを加えて炒める。
- ③ ②にひたひたの水、スープの素を加え、野菜が煮崩れる程度まで煮る。
- ④ Aを加え、味を整える。
- ⑤ 最後に刻んだパセリを混ぜる。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	238 kcal
たんぱく質	5.6 g
脂質	13.2 g
塩分	1.6 g

冷やせば冷製スープになりますよ。
ミキサーにかければ、本格的なポタージュに。

