

パンプキンスープ



材 料 (大人 2人分・子ども 4人分)

| | |
|--------|--------------|
| ・かぼちゃ | 1/4個 (150g) |
| ・玉葱 | 1/2個 |
| ・バター | 10g |
| ・牛乳 | 400cc |
| ・生クリーム | 大さじ1 (なくても可) |
| ・塩 | 小さじ1/2 |
| ・ごはん | 30g |
| ・ブイヨン | 5g |

作 り 方

1. かぼちゃは種と皮を取り、2cm角に切ります。
2. 玉葱は皮をむき、スライスします。
3. 鍋にバターを入れ、玉葱・塩を加え透明になるまで炒めます。
4. 3の鍋にかぼちゃ・水を200cc・ごはんを入れかぼちゃが柔らかくなるまで煮込みます。
5. 4に牛乳を半分加え、ミキサーに入れて滑らかになるように回していき、新しい鍋に入れます。熱いので蓋を少しずらし、初めはゆっくり回していきます。火傷に注意して下さい。
6. 残りの牛乳・生クリーム・ブイヨンを入れ、火にかけ、途中かき混ぜながら沸騰させ、味を整えると出来上がりです。