

おうちで

おすすめレシピ

●かぼちゃの冷たいスープ



暑い夏にひんやりとしたスープはいかがですか？

かぼちゃの甘味で、シンプルな調味料でもおいしいですよ。

材料 4人分

材料名	分量	切り方など
かぼちゃ	1/4コ (280g)	かわ皮をむいたら1.5cm厚さに切る
たま玉ねぎ	1/4コ (50g)	みじん切り
サラダ油	小さじ1/2	
コンソメ	小さじ1	
牛乳	250ml	無調整豆乳でもよい
塩・こしょう	少々	

トッピング；パセリ、あらびきこしょう、生クリームなどお好みで

- かぼちゃは3cm角くらいに切り、皮を切り落とす。
(まな板の上に横むきに置いて切り落とすとよい)
※少し皮が残っていてもだいじょうぶ



- なべにサラダ油を入れて、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらかぼちゃを入れ、ひたひたの水を入れて煮る。



- かぼちゃがやわらかくなったら、そのままなべの中でつぶす。
※なめらかな仕上がりにしたいときはうらごしする。



- コンソメを入れて溶かし、牛乳を加えて煮立てないようにあたためる。塩・こしょうで味を調える。

- 氷水などで粗熱をとって、冷蔵庫で冷やす。
もりつけて、好みでトッピングしてもよい