

おうちで

おすすめレシピ

●かぼちゃのポタージュ

かぼちゃと玉ねぎの甘みをたっぷり味わえる

メニューです。フライやハンバーグなどの洋食によく合います。

材料 4人分



| ざい 材 | りょう 料 | めい 名 | ぶん 分 | りょう 量 | き 切 り かた 方 な ど |
|--------------|----------|---------|--------------|----------|----------------------------------|
| かぼちゃ | | | 250g | (1/8コ) | かわのこ皮は残してサイコロ形に切る |
| たま 玉ねぎ | | | 200g | (中1コ) | せんぎ千切りスライス |
| ベーコン | | | 60g | (3枚) | はばせんぎ1cm幅に千切り |
| ぎゅうにゅう 牛乳 | | | 350ml | | |
| バター | | | 20g | | |
| みず 水 | | | 200ml | | |
| コンソメ | | | こけい 固形2コ | | |
| しお 塩 | | | しょうしょう 少々 | | |
| こしょう | | | 少々 | | |



- 1 かぼちゃと玉ねぎを洗い、それぞれの切り方で切る。
- 2 鍋を熱してバターを溶かす。
- 3 鍋にベーコンを入れて炒めてから、玉ねぎを入れてしんなりするまで中火で炒める。
- 4 ③に、かぼちゃ・水・コンソメ・塩こしょうを入れて中火で30分ぐらい煮る。
- 5 かぼちゃがやわらかく崩れるぐらいになったら、弱火にし牛乳を入れて5分ほどコトコト煮る。



(火が強いと牛乳の膜ができてしまいます)

かぼちゃは全部つぶさなくても崩れかけが、甘みがあっておいしいです

