

かぼちゃのポタージュ

材料(2人分)

- かぼちゃ……………150g
- 玉ねぎ……………100g
- 水……………100ml
- 牛乳……………100ml
- 無塩バター……………5g
- コンソメ顆粒……………小さじ 1/2
- クルトン……………小さじ 1



作り方

- ① かぼちゃは種とワタを取り、皮をむき、3 cm角に切ります。玉ねぎは繊維を断ち切るように薄切りにします。
- ② 鍋にバターを入れ、玉ねぎをしんなりするまで炒めます。かぼちゃと水を加え、蓋をし軟らかくなるまで煮ます。



- ③ ②と牛乳をミキサーにかけ、スープ状になったら鍋に戻し、コンソメを加え弱火で煮ます。
- ④ 器に盛り付け、クルトンをのせます。

