

12月のレシピ

【副菜】野菜 100g

かぼちゃのポタージュ

【1人分栄養価】 エネルギー187kcal
たんぱく質6.0g 食塩相当量0.6g



材料【4人分】

かぼちゃ	320g (種込350g)	バター	8g (小さじ2)
玉ねぎ	80g (1/4個)	塩	1.6g
薄力粉	12g (小さじ4)	コンソメ	0.8g
牛乳	500ml		

【作り方】

①かぼちゃの種を取りのぞき、ラップをして500Wの電子レンジで3分加熱後、皮を切り、3cm角に切る。ポリ袋に入れてレンジで5分加熱する。



②玉ねぎは薄切りにして、耐熱容器に移し、ラップをしてレンジで2分加熱する。



③①のかぼちゃが柔らかくなったら、火傷に注意しながら袋の上から潰し、滑らかになったら薄力粉を入れてよく混ぜる。



④③に牛乳を少しずつ入れる。



⑤鍋にバターと②を炒め、④を入れてとろみが出てきたら調味料を入れて味を調える。



旬のかぼちゃ。皮との間にβカロテンが豊富に含まれています。このレシピで使わなかった皮は、干切りにして油で炒めて食べるのがおすすめです。