

かぼちゃのポタージュ



ミルクのコク
が美味しい♪



★材料（2人分）

- | | | |
|---|--------------------|---------|
| ① | かぼちゃ（種とワタを取り除き薄切り） | 皮付 250g |
| | 玉ねぎ（薄切り） | 中 1/4 個 |
| | 水 | 1 カップ |
| ② | 牛乳 | 1/2 カップ |
| | 塩 | 小さじ 1/3 |



1人あたりの栄養量

エネルギー	: 157kcal
たんぱく質	: 4.3g
脂質	: 2.3g
炭水化物	: 29.8g
塩分	: 1.0g
亜鉛	: 0.7mg

★作り方

- ① 鍋に①を入れ、蓋をして中火で加熱する。
- ② ①が軟らかくなるまで約 10 分ほど煮たら、ブレンダーでマッシュ状にする。
- ③ ②に②を加え沸騰しない程度に温める。

ブレンダーがない場合は、粗熱をとってからミキサーにかけましょう



★やってみまっしポイント

ミルクのコクで美味しくいただけます。

マッシュ状にしたかぼちゃは、小分けにして冷凍保存しておくとう便利！

