

かぼちゃのポタージュ

かぼちゃの皮を取り除き、やわらかく煮ています

コード 4



材料

■かぼちゃのポタージュ（1食分）

かぼちゃ（冷凍）	3～4個（皮付きで約100g）
牛乳	1/2カップ
水	1/4カップ
コンソメ顆粒	小さじ1/2
バター	小さじ1/2

作り方

- ①冷凍かぼちゃを電子レンジで1分程加熱し、包丁でそぐように皮を取り除く。
- ②耐熱容器に①のかぼちゃと牛乳、水、バターとコンソメを加え、600Wの電子レンジで1分半～2分程度加熱をする。

栄養価（1食分）

エネルギー	143kcal
たんぱく質	5.0g
食塩	0.7g

ワンポイント

- 調理の際は2食分程度の分量が作りやすくおすすめです。
- かぼちゃは電子レンジで加熱すると、短時間で柔らかくなり、皮が取りやすくなります。
- 生のかぼちゃを使用する場合は、600Wの電子レンジで2分程度が目安です。

