

汁物・スープ

かぼちゃのポタージュ

[1人分] エネルギー：101kcal 塩分：1.2g



材料 [6人分]

- かぼちゃ：400g
- 玉ねぎ：200g
- オリーブ油：大さじ1
- 水：5カップ
- 洋風だしの素：1袋
- 豆乳：2カップ
- 塩：こしょう：少々
- パセリみじん切り：少々

作り方

1

かぼちゃは7mmの厚さに切り、玉ねぎはみじん切りにします。

2

鍋にオリーブ油を入れ、玉ねぎを焦がさないようによく炒めます。

3

かぼちゃを加えて、サッと炒めます。

4

"3"に水、洋風だしの素を加え、ふたをして柔らかくなるまで煮ます。

5

"4"をミキサーにかけ、鍋に戻して豆乳を加えます。

6

火にかけ、塩・こしょうで味を調えます。

7

スープ皿に盛り、パセリを散らしてできあがり。

【ワンポイントアドバイス】

かぼちゃの代わりに、にんじん、カリフラワー、じゃが芋なども美味しいですよ。

夏は冷やしていただくのも良いですね。

カレー味にしてもGood♪です。