

パンプキンスープ

【材料】 6人分

	かぼちゃ	-----	600g
	じゃがいも	-----	70g
A	スープの素	-----	2個
		水	-----
	牛乳	-----	140ml
	パセリ	-----	少々(5g)
	こしょう	-----	少々

【作り方】

- ① パセリは細かく刻んで水にさらし、水気をきっておく。
- ② かぼちゃとじゃがいもは、それぞれ皮をむき5mm厚さに切って鍋に入れ、Aを加えてやわらかくなるまで煮る。
- ③ ミキサーで②をなめらかにし、鍋にもどして牛乳を加えて温め、こしょうで味を整える。
- ④ 器に注ぎ①を散らす。

【メニュー作成：食育アドバイザー 安永美智子】