



パンプキンスープ



☆☆ワンポイント☆☆

夏に旬をおかえるかぼちゃとたまねぎを煮こみ、牛乳と一緒にミキサーにかけ、ポタージュスープにしています。かぼちゃのきれいな色と甘みが特徴の濃厚なスープです。



【材料】(4人分)		【作り方】
たまねぎ	130g	① たまねぎは2cmくし形切り、かぼちゃは皮をむき乱切り、セロリーは小口切りにする。脱脂粉乳は、ぬるま湯を入れ、とかす。
かぼちゃ	270g	
セロリー	30g	
マーガリン	小さじ1	
牛乳	200ml	
脱脂粉乳	大さじ2	② マーガリンをとかし、たまねぎ、セロリーを炒め、かぼちゃを入れ、炒める。
ぬるま湯	大さじ1	
生クリーム	20g	③ 水を入れ、煮る。あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、やわらかくなるまで煮こむ。
コンソメスープのもと	小さじ2強	
水	150ml	④ ③を牛乳と一緒にミキサーにかける。とかした脱脂粉乳、生クリームを加えて煮る。
塩・洋こしょう	少々	
		⑤ 塩、洋こしょうで味をととのえる。