

冷凍かぼちゃのポタージュスープ(2食分)

【材料】

バター	1 かけ	
玉ねぎ	1/2 個	うす切り
水	200cc	
固形コンソメスープ	1 個	
冷凍かぼちゃ	4 かけ	レンジで温め皮をはがす
牛乳	200cc	
塩、こしょう	少々	

【作り方】

- ① 鍋にバターと玉ねぎを入れて、炒める。
- ② 水と固形コンソメ、冷凍かぼちゃを入れて、煮る。
- ③ 牛乳を入れ温め、お玉やマッシャーでかぼちゃをつぶす。
(ミキサーやブレンダーがあればかけ、なめらかにするなら網に通して裏ごしをする)
- ④ 器に注ぎ、冷凍かぼちゃの皮をのせて、飾る。

