

かぼちゃのポタージュ



材料 (4人分)

- ・かぼちゃ…250g
- ・バター…20g
- ・パセリ(みじん切り)…適量
- ・牛乳…400ml
- ・コンソメスープの素(顆粒)…小さじ1
- ・ハーブソルト…小さじ1/4
- ・胡椒…少々

作り方

- ①かぼちゃは皮をむいて種とワタを取り除き、一口大に切って耐熱ボウルに入れる。ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で3~4分加熱する。
- ②粗熱をとり、ラップの上から手で滑らかになるまで潰し、ラップを外してバターを加え、さらに混ぜ合わせる。
- ③牛乳、コンソメスープの素、ハーブソルト、胡椒を加え混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして電子レンジで飲みやすい温度になるよう加熱する。カップに注ぎ、パセリを散らす。

レシピは青果売場にてご用意しております。