



野木町地産地消メニュー



⑥ かぼちゃのポタージュ



調理時間 20分



小さな子どもでも食べやすい。
かぼちゃの自然な甘みが、やさしい味です。

食材と旬
かぼちゃ 8月

【材料】

かぼちゃ 1/4個(400gくらい)
牛乳 400ml~500ml
コンソメ 少々
バター お好みで
塩 少々
お好みで砂糖
(かぼちゃの甘さに応じて追加してください。)

【道具】

ミキサー

【作り方】

- ① かぼちゃは、わたと種をとり、一口大くらいに角切りにし、皮を取り除く。
- ② ①のかぼちゃを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。(目安600ワットで、5分程度)
フォークでつぶせるくらいの柔らかさになるまで、加熱する。
- ③ ②のかぼちゃと、牛乳をミキサーにかける。
(入りきらない場合は、2回にわけてミキサーにかけてください。)
- ④ ③を鍋にうつして温める。
かき混ぜながら、塩・バター・コンソメを入れて味をととのえる。
かぼちゃの甘みが足りない場合は、お好みで砂糖を足してください。

~ひとくちメモ~

皮を取り除くことによって、なめらかなスープに仕上がります。暑い時期は、冷たくしても美味しい。