

レンジで作る かぼちゃの冷製ポタージュ

【材 料】4人分

じゃがいも…中1個 薄めのいちよう切り

玉ねぎ…中1/2個 薄めのスライス

冷凍かぼちゃ…200g

調味料

塩…小さじ1

こしょう…少々

コンソメ顆粒…小さじ1/2

水…大さじ1

ロリエ葉…1枚

牛乳…250CC

お好みで、生クリーム・クルトン・パセリなど

冷凍かぼちゃを使って、手軽に冷製ポタージュ
が作れます♡

給食では、鶏骨や豚骨からスープをとっていま
すが、お家レシピ用にアレンジして、コンソメ
を使用しました。

レンジで簡単にできる、ポタージュです♡

【作り方】所要時間：60分（冷やす時間含）

- ① 冷凍かぼちゃ・じゃがいも・玉ねぎ
{ }の調味料を耐熱容器に入れ、
ラップをかけてレンジで加熱します。
600wで7分（じゃがいもが、柔らかく
なるまで様子を見てください）
- ② レンジから出し、粗熱をとります。
- ③ 牛乳と②をミキサーにかけて、冷蔵庫で冷やします。
- ④ 器に入れ、クルトン・生クリームをかけて、出来上がり♡
※きざみパセリを飾ってもいいですね♡

