

# もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆かぼちゃポタージュ◆◇

1人分エネルギー：168kcal

塩分：1.0g

### <材料：4人分>

かぼちゃ・・・・・・・・350g  
玉ねぎ・・・・・・・・100g  
バター・・・・・・・・10g  
水・・・・・・・・400cc  
コンソメ・・・・・・・・2個  
牛乳・・・・・・・・400cc  
塩・・・・・・・・少々  
パセリ・・・・・・・・適宜



### <作り方>

- ① かぼちゃは皮を取り除き、一口大の大きさに切り、電子レンジで2～3分ほど加熱する。
- ② 玉ねぎはうすくスライスする。
- ③ 玉ねぎをバターで炒め、かぼちゃ、水、コンソメを加えて煮る。
- ④ 汁ごとミキサーにかけて攪拌する。
- ⑤ ④を鍋にもどして、牛乳を加え煮立たないように温め、塩で味をととのえる。パセリをふる。

