

# カボチャのポタージュ



## 材料(4人分)

カボチャ	…	1/4個(約400g)
木綿豆腐	…	100g
牛乳	…	300m
コンソメ顆粒	…	小さじ1
無塩バター	…	8g
塩	…	小さじ1/2
パセリ	…	お好みで

## 作り方

- 1)カボチャの種を取り、皮付きのままラップをして、600wの電子レンジで約6分間柔らかくなるまで加熱する。電子レンジから取り出し、スプーンで中身をくり抜く。
- 2)木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、水切りをする。
- 3)鍋に①のカボチャと②の木綿豆腐、牛乳を入れて混ぜ合わせ、火にかける。コンソメ顆粒を入れて混ぜ、ミキサーまたはフードプロセッサーにかけてなめらかにする。
- 4)バターと塩を入れて混ぜ、器に盛る。パセリで飾り付けたらできあがり。



色鮮やかで食感が楽しい一品♪

JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

