

かぼちゃの スープ



【材 料】 かぼちゃ1/4個
牛乳400CC
チキンコンソメ1個
バター1かけ



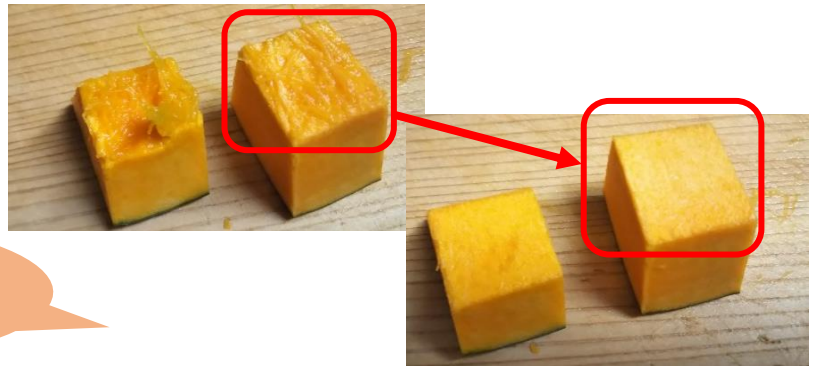
【作り方】 ①かぼちゃのたねをスプーンでくり抜き、一口サイズに切ります。



とてもかたいので気をつけましょう



②わたを切り落とします。



舌ざわりがよくなります

③かぼちゃを水でぬらして耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかけたらレンジで6～8分加熱します。



取り出すときは
熱いから気をつけて

④少し冷ましてから、皮を切り落とします。



熱いから気をつけて

⑤スプーンなどでよくすりつぶします。



⑥牛乳を少しずつ入れながら、かぼちゃをよくとかします。





⑦なべにうつし、火をつけて、チキンコンソメ、バター、しお、こしょうを入れてよくとかします。



⑧弱火でダマがなくなるまでよくまぜます。



⑨パセリなどをふりかけてできあがり。

