

カボチャのスープ

材料 (2人分)

カボチャ(皮を除いて)	150g
玉ねぎ	1/4個
バター	15g
水	180cc
ブイヨンの素	小さじ1/2
ローリエ	1枚
牛乳	180cc
生クリーム	50cc
塩	必要であれば
パセリ	適量



作り方

1. カボチャを1口大に切って、皮をむきスライスする。
玉ねぎは薄切りにしておく。
パセリをみじん切りにする。
2. 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを透き通るまで炒める。
3. カボチャを加えて軽く炒め、水、ブイヨンの素、ローリエを入れカボチャが柔らかくなるまでアクをすくいながら弱火で煮る。
4. ローリエを取り出し、粗熱をとりミキサーでカボチャをつぶしてペースト状にしたら鍋にもどし、牛乳を加えてのばす。
5. 生クリームを加え混ぜ、必要であれば塩で味をととのえる。
5. 器にスープを入れ、パセリを散らす。

所要時間
主な調理器具

30分
鍋