

登米の恵み 野菜レシピ



🌸 かぼちゃの冷製スープ

材 料(4人分)

・かぼちゃ	500g
・玉ねぎ	1/2個
・にんじん	1/2本
・水	200mlくらい
・顆粒コンソメ	小さじ1
・食塩	少々
・牛乳	400ml
・生クリーム	50ml
・バター	20g
・乾燥パセリ	適量

[1人あたり]

エネルギー: 235kcal 食塩相当量: 1.2g

作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り除き一口大に切る。水洗いして皿に乗せ、ラップをかけレンジで皮がむきやすくなるまで加熱する。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、にんじんは5mm幅に切る。
- ③ 鍋にバターを溶かし①と②の材料を軽く炒めてから、水とコンソメを入れて柔らかくなるまで弱火で煮込む。
- ④ 火からおろし、マッシャー等でなめらかになるまでつぶす。
- ⑤ ④に牛乳、生クリーム、塩を加えてミキサーで攪拌する。
- ⑥ ⑤を冷蔵庫で1時間ほど冷やし、器に注ぎ、パセリを散らして完成。



《ひとくちメモ》

- ◆ かぼちゃに含まれるビタミンA、ビタミンEは脂溶性ビタミンといい、油と一緒にとると吸収率が高まります。
- ◆ かぼちゃは野菜の中でもカリウムが多い食材で、血圧が気になる方にもおすすめです。