

食材2つだけ!

かぼちゃ

×

玉ねぎ



調理時間

15分※

ひんやり夏スープ

かぼちゃの冷製ポタージュ

材料 (2人分)

かぼちゃ……………	牛乳…………… 300ml
…1/8個(皮をとって正味150g)	洋風スープの素(顆粒)
玉ねぎ…………… 1/4個	…………… 小さじ1/2
イタリアンパセリ(あれば)… 少々	塩…………… 少々
	バター…………… 15g

1 材料を切る

かぼちゃは皮をむき、薄切りにする。玉ねぎは薄くスライスする。耐熱ボウルにかぼちゃと玉ねぎを入れてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで5分加熱する。熱いうちにバター、洋風スープの素を入れて混ぜる。

2 仕上げ

軽く粗熱をとり、牛乳を少しずつ加えながらミキサーにかける。塩で味を調える。時間があれば冷蔵庫で冷す。器によそい、パセリをのせる。

※ 冷す時間は含まない



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索