

## 季節を楽しむ 飛島村産直レシピ°



かぼちゃ  
スープ

エネルギー  
105kcal

たんぱく質  
3.6g

脂質  
2.3g

炭水化物  
21.4g

食塩相当量  
1.0g

### ●材料（4人分）

|        |            |        |      |
|--------|------------|--------|------|
| かぼちゃ   | 300g       | 牛乳     | 1カップ |
| 玉ねぎ    | 1/2個(120g) | 塩、こしょう | 少々   |
| 顆粒コンソメ | 小さじ2       | パセリ    | 適宜   |
| 水      | 3カップ       |        |      |

### ●作り方

1. かぼちゃは皮つきのまま、電子レンジで3分(500W)加熱し、小さめに切る。玉ねぎはみじん切りにする。
2. 鍋に水3カップと1を入れ、柔らかくなるまで煮る。コンソメ、牛乳を加えて、塩、こしょうで味を整える。お好みで、ブレンダーなどで攪拌しポタージュにする。
3. カップに注ぎ、パセリを飾る。

## とびしまショウカンの

プチ

アイデア

### アレンジレシピ

ブレンダーやミキサーなどが無い場合は、粗くつぶすだけでも。

### おすすめレシピ

- ・コロッケ、天ぷら、煮物、炒め物、サラダなど色々なアレンジが可能。
- ・小さいかぼちゃは中をくりぬいて、ひき肉やお好みの野菜を加えて蒸しても

