お鍋一つで簡単！！

南瓜のポタージュ

一人分・エネルギー　１２７kcal　塩分　１．３g

材料･４人分

- ･南瓜　１／４個　(２２０g)
- ･ﾀﾏﾈｷﾞ１／４個
- ･水　２００cc
- ･牛乳　２００cc
- ･ｺｼｮｳ　少々
- ･バター　２０g
- ･コンソメ　１個
- ･塩　小さじ１／２杯
- ･パセリ　少々

作り方

1. 南瓜は種を取り皮を剥いて小さく切る。ﾀﾏﾈｷﾞはみじん切りにする。
2. お鍋にバターを入れﾀﾏﾈｷﾞが透き通るまで炒める。
3. ２に水、南瓜、コンソメを加え南瓜が崩れるまで中火で煮る。
4. 弱火にし、木べらで南瓜をペーストにする。
5. ４に牛乳を少しずつ加えてのばし、塩･ｺｼｮｳで味を調え器に盛りパセリを飾る。

延山会　西成病院　栄養科　２００９.１０