

パンプキンポタージュ

《材料》 （1人分正味量 単位 g）

裏ごしかぼちゃ	2.5
たまねぎ	20
牛乳	20
バター	1
ポタージュルウ	10
塩	0.3
こしょう	0.05
生クリーム	5

《作り方》

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、たまねぎをよく炒める。
- ③ 水（1人100cc）と裏ごしかぼちゃを加え煮る。
- ④ 煮立ったら、ポタージュルウを水で溶いて加え、塩こしょうで味を整える。
火を止めて仕上げに生クリームを加える。

※ 一口メモ

たまねぎをよく炒めることが、おいしいポタージュを作るコツです。緑黄色野菜のかぼちゃを使っているので、ビタミンAがたっぷりです。

ほかにも、にんじんやコーンのポタージュもあります。

○ 栄養価（1人分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
109	2.3	刳刳	51	0.5	38	0.05	0.20	7	1.1