

減塩レシピ

かぼちゃのポタージュ

【材料（4人分）】

■かぼちゃ（冷凍）	200g
■玉ねぎ	50g
■サラダ油	適量
■固形スープ	半分
■牛乳	1カップ
■生クリーム	½カップ
■塩・こしょう	各少々

【作り方】

1. 玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋に油を熱し玉ねぎを軽く炒め、かぼちゃを加え、水1カップを固形スープで煮る。
3. かぼちゃが柔らかくなったら汁ごとミキサーにかける。
4. なめらかになったら鍋に戻して牛乳を加えて、さっと煮て生クリームを加え、塩・こしょうで味を調える。

作成者：各務原市食生活改善推進員