

お家で作ってみませんか♪

子どもたちに人気の一品です！



おかず：汁もの

パンプキンポタージュ

給食では皮ごとのかぼちゃを使って、形が少し残る程度に仕上げています。
滑らかな仕上げにしたい場合は、かぼちゃの皮を削って使ってください。
ミキサーやブレンダーでペースト状にすると簡単に作れます。



材 料（4人分）

・かぼちゃ	250g
・玉ねぎ	100g
・パセリ	少々
・バター	10g
・ホワイトルウ	50g
・白ワイン	大さじ1
・コンソメ	2g
・塩	少々
・こしょう	少々
・牛乳	150cc
・スキムミルク	20g

作 り 方

- ①かぼちゃの種を除き、1センチ程度のサイコロ状に切る。玉ねぎをみじん切りにする。パセリもみじん切りにする。
- ②鍋にバターと玉ねぎを入れ、弱火で玉ねぎが透きとおるまで炒める。
- ③①のかぼちゃと水を200cc程度加えて、中火でかぼちゃが柔らかく、煮崩れる程度まで加熱する。
- ④Aを混ぜ合わせて加える。味を調え、仕上げにパセリを散らす。

栄養価（1人分）

エネルギー123kcal / たんぱく質4.9g / 脂質3.5g / 塩分0.4g