



10th ANNIVERSARY since 2015 かぼちゃのポタージュ



材料(4人分)

- かぼちゃ…種を取って460g
- 塩…4g ● オリーブオイル…25g
- ぬるま湯…460cc
- 牛乳…120cc
- 生クリーム(乳脂47%)…10cc 好みで

栄養量	・ エネルギー…175kcal	・ 脂 質…8.9g	・ カルシウム…52mg	・ 食 物 繊 維…4.0g
	・ たんぱく質…3.2g	・ 炭水化物…25.2g	・ 鉄 分…0.6mg	・ 食塩相当量…1.0g

① かぼちゃを軽く洗ってから種を取り、4~5cm角に切ります。かぼちゃの皮を下、黄色い身のほうを上にして切ると包丁がかぼちゃにはさまらず楽に切れます。



② 電子レンジにかけられる器にかぼちゃを入れ、塩、オリーブオイルを振り軽く混ぜラップをして、強で10分程加熱します。加熱後すぐラップを取ると蒸気でやけどするので、すこし置いてからラップを取ります。木べらでつぶせるくらいやわらかければポタージュに仕上げます。まだ堅ければ、追加加熱してください。



③ ②のかぼちゃとぬるま湯をミキサーに入れ、よくかくはんします。ミキサーの容量の半分くらいで作業するとやり易いです。



④ ミキサーにかけたポタージュを鍋に入れ牛乳を加え、塩味をみて出来上がりです。
★ 好みで生クリームを加えたり、生クリームで表面を飾ったりしてください。
ポタージュは温めても冷蔵庫で冷やしてもどちらでもよいです。



おすすめ食材

ニュージーランド産 完熟ほっこりかぼちゃ

生産者・園地を限定し、指定栽培で品種「ほっこり」に限定！除草剤不使用。化学合成農薬をできるだけ使用せず、畑で甘みがのるのを待って収穫した甘くておいしいかぼちゃです。

