

かぼちゃのスープ

<材料> 5人分

かぼちゃ皮つき 400g・・・皮をとって5mmの厚さに切る

玉葱 1/2個・・・薄切り

バター 10g

A=水400ml +チキンコンソメ1個

牛乳2カップ

塩・胡椒少々

仕上げ=プレーンヨーグルト100g
・・・なめらかにしたもの

パセリみじん切り少々



<作り方>

1. 鍋にバターを溶かして玉葱を入れて炒め、しんなりしたらかぼちゃを加えて炒めAを加えてかぼちゃがつぶれるぐらいまで煮る。
2. ①のかぼちゃが柔らかくなり水分がなくなってきたら、火を止めて泡立て器でペースト状になるまで、つぶす。
3. ②に牛乳を加えてさっと温め、塩・胡椒で味付けし、火を消してヨーグルトを加え器に注ぎパセリを浮かす。