

かぼちゃのカレーポタージュ



3 バランスよく
食べよう



材料 (2人分)

かぼちゃ	150g
玉ねぎ	小 1/2 個
バター	5g
カレー粉	小さじ 1
牛乳	100cc
塩	ひとつまみ

ポイント

カレー粉のスパイスが食欲をそそり、乳製品やかぼちゃが苦手な方にもおすすめの一品です。牛乳や水で調整して、好みの濃さでどうぞ。

作り方

- 1 かぼちゃは種を取り除き、皮をむいて火が通りやすい大きさに切る。飾り用の皮はとっておく。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋にバターを入れて中火で溶かし、玉ねぎがしんなりするまで炒め、かぼちゃとカレー粉を加えてさらに炒める。
- 3 かぼちゃが隠れるくらいの水を加え、ふたをしてやわらかくなるまで煮る。
- 4 3の鍋から野菜を取り出して冷まし、牛乳と一緒にミキサーにかける。
- 5 鍋に4と塩を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 6 器に盛り、ゆでたかぼちゃの皮をかざる。

1人分の栄養価

エネルギー139kcal / たんぱく質 3.6g / 脂質 4.3g / 食塩 0.8g