

かぼちゃポタージュ



【材料】 大人2人・子ども2人

かぼちゃ	1/5個	小麦粉	30g
玉ねぎ	1/2個	バター	30g
ベーコン	20g	牛乳	200cc
油	適宜	生クリーム	小さじ1杯
水	400cc	コンソメ	大さじ1杯
〔スキムミルク	50g	塩	小さじ1/4杯
湯	100cc	生パセリ	少々

【作り方】

- ①かぼちゃは1cm角、玉ねぎは長さ2cmの薄切り、ベーコンは細切りにする。
- ②鍋に油をしきベーコン、玉ねぎを炒める。
- ③かぼちゃと400ccの水を入れて煮る。
- ④別鍋にバターを溶かして小麦粉を加えて炒める。牛乳を少しずつ加えながら混ぜてホワイトソースを作る。
- ⑤かぼちゃが煮崩れてドロドロ状になったらコンソメ、塩、④のホワイトソース、湯で溶かしたスキムミルクを入れて煮る。
- ⑥最後に細かく刻んだパセリと生クリームを加えてひと煮立ちしたら完成。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	172kcal	脂質	7.2g
タンパク質	6g	塩分	0.8g