

きりんぐみの箱崎さんよりおいしいレシピ教えていただきました

かぼちゃスープ



由来や
エピソードを
お聞かせください...

娘がかぼちゃの煮つけやコロッケが苦手です。
このスープは大好きでよく飲んでくれます。

材料 大人2人分 ども2人分

かぼちゃ	1/4個
たまねぎ	1/2～1個
バター	20g
水	350cc
☆コンソメ	1個
☆砂糖	小さじ1
☆しょうゆ	小さじ1/2
☆野菜だし	1袋
(中身を出して使いますが、なかったらコンソメで調整してください)	
牛乳	300～350cc



作り方

- ①かぼちゃの皮をむき、種とわたを取り除く。
- ②たまねぎを薄切りにする。鍋にバターを入れて熱し、薄切りにしたたまねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ③②に水、①のかぼちゃ、☆の調味料を加え、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ④火を止めて、軟らかく煮あがった③をなめらかなるまでブレンダーにかける。
- ⑤④に牛乳を加えてよく混ぜ、煮合わせる。



ども園でかぼちゃは、みそ汁やポタージュといった汁物、コロッケや大学かぼちゃなどの揚げ物、煮物、おやつにはクッキー、ドーナッツ、ケーキと、大活躍している野菜です。

【おいしいかぼちゃの見分け方】

カットされているかぼちゃは、果肉の色が濃いオレンジ色をしていて、肉厚な物で、種がしっかりと熟して膨らんでいるものを選びましょう。種がベツタンコのは未熟なうちに収穫された物で、甘味やホクホク感が少ないかぼちゃです。

おいしいレシピを教えていただき、ありがとうございました。

荒川区立汐入ども園