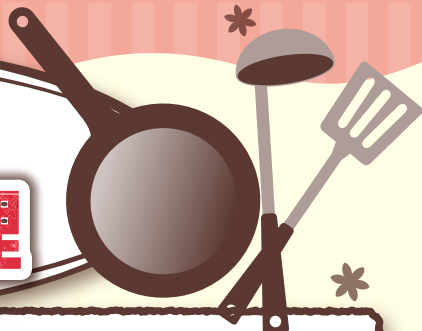


飛翔  
10月号より

# わたしの おすすめ料理



## かぼちゃのスープ

### 材料

4人分

- かぼちゃ …… 240g
- 水 …… 200ml
- たまねぎ …… 80g
- 豆乳 …… 160ml
- バター …… 8g

- A
- コンソメ顆粒 …… 小さじ1
  - 塩 …… 小さじ1/3
  - こしょう …… 適量



### 作り方

- ①かぼちゃは皮を切り落とし、薄切りにする。  
たまねぎは粗みじん切りにする。
- ②バターを鍋に入れて火にかける。たまねぎがしんなりするまで炒めたら、かぼちゃを加えてさらに炒める。
- ③②に水を入れ、かぼちゃが柔らかくなるまで煮たら、火を止めてへらなどでつぶす。
- ④③にAを加え、弱火で加熱し、温まったら皿に盛りつけて、お好みで刻んだパセリを散らしたらできあがり。



これからの季節にぴったり、ほっこりあたたかいスープです。  
ぜひ、作ってみてください♪