



## \* かぼちゃのクリームスープ \*

### 《 材料 ~1人分~ 》

- \* かぼちゃ … 50g
- \* 玉ねぎ … 20g
- \* バター … 9g(大さじ 3/4)
- \* オリーブオイル … 適量
- \* チキンブイヨン … 100g(1/2 カップ)
- \* 生クリーム … 10g(大さじ 2/3)
- \* 塩 … 少々



### 《 作り方 》

1. かぼちゃは、皮を剥き薄切りにする。
2. 玉ねぎは、薄く切る。
3. 鍋にバターとオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎを入れよく炒める。
4. 薄切りにしたかぼちゃを3に加え、さらに炒める。
5. チキンブイヨンスープを入れて、30分くらい煮込む。
6. 5をミキサーにかけてこす。
7. 6に生クリームを加えて、お好みの塩味になるように、調整して出来上がり。

### 《 アレンジ 》

- ☆ スープは、基本ベースです。中に入れる具材は、お好みの具材を入れてお楽しみ下さい。

(具材の例)

・ホタテ      ・鶏肉      ・ひき肉      ・鮭      ・えび      など

- ☆ スープにコーンスターチなどでとろみをつけると、グラタンやオーブン焼き等のソースとして活用することも可能です。

(例)・ひき肉と野菜をいためた上かけ、チーズをのせてオーブンで焼く。

・冷ごはん等に混ぜて、チーズをのせてドリアへ。

など

寒い時期には、とても活用しやすい一品です。是非、作り置きなどもできますので、活用してみてください。