

# 恋する野菜

73



## ひんやり!! 冷製かぼちゃのスープ

【材料】(4人分)

〈1人分 216kcal 塩分0.7g〉

- かぼちゃ ..... 320g
- 水 ..... 1カップ
- コンソメ ..... 1個
- 牛乳 ..... 1カップ
- 生クリーム ..... 100cc
- 塩こしょう ..... 少々
- バター ..... 10g

### 作り方

- ① かぼちゃは、皮と種の部分をきれいに取り、1センチくらいの厚さに切って、バターで炒める。
- ② ①に水とコンソメを入れて煮る。
- ③ かぼちゃが煮えたら、牛乳と塩こしょうを加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ ③をミキサーにかける。(ミキサーがない場合は、ざるでこす)
- ⑤ ④に生クリームを加え、再度ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 粗熱をとって、冷蔵庫で冷やし、カップにつき分ける。

Squash



学生



尚絅大学 生活科学部  
もりたけんきゅうしつ  
守田研究室

かぼちゃは、免疫力を高めるビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。冷やしても、温めてもおいしいです。

栄養豊富なかぼちゃ。採れたてのかぼちゃは水分が多くあっさりとした甘さですが、じっくり追熟させることで甘味がギュッと詰まります。あっさり夏野菜料理に、ほくほく煮物、天ぷら、お菓子など、色々なレシピでたくさん召し上がってください。



多品目野菜農家  
こうし ようこ  
合志 洋子さん(馬場)

農家



過去のレシピはこちら