



13

雪国きのこと かぼちゃのポタージュ鍋



話題のポタージュ鍋。
かぼちゃのやさしい甘みがお口いっぱいに広がります。

【材料/4人分】

雪国まいたけ	1パック	ほうれん草	1束
雪国えりんぎ	1パック	ブロッコリー	1房
ウインナー	8本	バター	20g
かぼちゃ	1個	A コンソメ(顆粒)..... 大さじ4	
じゃがいも	2個	牛乳	600cc
にんじん	1本	水	600cc
玉ねぎ	2個		

調理時間 約35分 | 約639kcal(1人分)

【作り方】

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- 2 かぼちゃ1/2個はスープ用に小さく切り、レンジで7~8分程加熱し皮をむき、バターと一緒に土鍋に入れてヘラなどでよくつぶし、合わせたAを入れて火にかけてよく混ぜ合わせておく。
- 3 残りのかぼちゃ1/2個、じゃがいも、にんじん、玉ねぎは1cmの厚さに切り、ほうれん草は5~6cmに切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- 4 ②に①、③、ウインナーを盛り込み再度火にかけ、具材に火が通ったらできあがり。

※スープ作りは市販のカボチャスープ等の代用もOKです。



作り方のPoint

かぼちゃをつぶす時にバターを加えると、つぶしやすくなるだけでなくコクもUP!



チーズを加え、とろみを付けて濃厚フォンデュのできあがり。フランスパンで楽しんで!