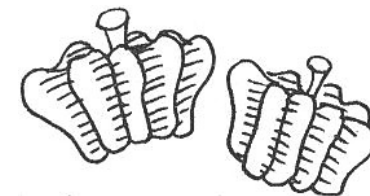




子どもの喜ぶレシピ (小山市生産食材を使って)



かぼちゃのポタージュ

《作り方》

かぼちゃ

材 料	6人分
かぼちゃ	400g
たまねぎ	150g
バター	大さじ1
水	2カップ
コンソメ	1個
牛乳	2カップ
塩	小さじ1/2
こしょう	少量
パセリみじん	少量

1. 材料を下処理する。
かぼちゃは種と皮をとり、5mm厚さに切る。玉ねぎは繊維と直角に薄く切る。
 2. 鍋にバターを入れて熱し、玉ねぎをしんなりするまでよく炒め、さらにかぼちゃも加えて炒める。水とコンソメを加えて、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
 3. 煮えたらしゃもじでつぶす。
 4. 牛乳を加え、塩、こしょうで味を整える。器に盛り、パセリを散らす。
- * ミキサーにかけてなめらかにし、生クリームを入れるとさらにおいしいです。

6,7,8月が旬のかぼちゃ。太陽の恵みをいっぱいに浴びて育った、濃厚な味わいと鮮やかな色は、食卓での存在感も抜群です。

日本かぼちゃと西洋かぼちゃがありますが、一般的なのは西洋かぼちゃで、ホクホクとした食感と強い甘みが特徴です。

かぼちゃには**ビタミンA**が多く含まれていますが、**ビタミンAが不足すると、粘膜が弱り、肌が荒れたり風邪をひきやすくなったり**します。

食欲が落ちたり、体調を崩したりしがちな夏だからこそ、ぜひ摂りたい野菜のひとつですね。



1人分

エネルギー	125 Kcal
たんぱく質	3.7 g
脂 肪	4.3 g
カルシウム	90 mg
塩 分	0.9 g

このかぼちゃのスープは、スーッと口の中で溶けるようなのどごしで、夏にはぴったりですし、ほどよい甘みとなめらかな舌ざわりは、子どもたちにも大人気です。また、牛乳も入っているので**栄養満点**。育ち盛り子どもたちにぜひ作ってみてはいかがでしょうか。

