

【レンジで簡単！かぼちゃのスープ】



【材料】	
かぼちゃ（中くらいの大きさ）	1個
玉ねぎ	1/2
牛乳	400ml
塩	少々
コンソメ（キューブ）	1個
パセリ（お好みで）	少々

① かぼちゃを4等分に切り、種とワタ、皮を取り除きます。
耐熱ボウルに入れてラップをし、600Wの電子レンジで4～5分程度柔らかくなるまで加熱します。

② ※皮がかたく、切れない場合
そのままのかぼちゃをさっと水にくぐらせてラップを巻いて、電子レンジで600Wの電子レンジで4～5分程度加熱してか切ってください。

③ 玉ねぎをくし切りにして600Wの電子レンジで1～2分加熱してください。

④ 加熱したかぼちゃ、玉ねぎをフードプロセッサーかブレンダーで攪拌してペースト状にします。

⑤ 鍋に④を入れて、かき混ぜながら牛乳を2回に分けて入れます。
※お好みで牛乳の量を調整してスープの緩さを変えてください。
中火で熱して、コンソメを入れて塩で味を調えます。
※沸騰させないように注意しましょう。

⑥ 最後にパセリをトッピングして完成です。