

# パンプキンスープ



## ■ 説明

おおいたラグビーワールドカップ給食レシピ（令和元年度）より

## ■ 材料と分量

<1人分>

- ・かぼちゃ……………60g
- ・玉ねぎ……………30g
- ・冷凍チキンブイヨン……………10g
- ・水……………70g
- ・牛乳……………30g
- ・塩……………0.6g
- ・こしょう……………0.02g
- ・バター……………1.5g
- ・生クリーム……………3g

## ■ 手順

### 1. 調理

- ①かぼちゃは皮を半分くらいむき、幅1cm、長さ3～4cm位に切る。玉ねぎは半分に切り、薄くスライスする。
- ②鍋にバター、玉ねぎを入れて色つかないようにしんなりするまで炒める。かぼちゃを入れて炒め、ブイヨンを入れてかぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ③②をミキサーに入れてペースト状にし、鍋に戻し、中火にかける。煮立ったら牛乳を入れて塩、こしょうで味を調える。  
(最後にみじん切りのパセリを入れても良い。)  
(大量の場合は、かぼちゃはペースト状のものを使うと良い。)