

「食べるかぼちゃのスープ」

材料

4人分

- かぼちゃ（中）...1/2個
- しいたけの軸...6個
- 玉ねぎ（中）...1/2個
- 牛乳...600cc
- 刻み又はすりおろしニンニク...小さじ1
- コンソメ...2個
- オリーブオイル...大さじ1
- コリアンダー...お好みの量で。



作り方

- ①かぼちゃはワタを取り除ききれいに洗い、お皿にのせて、レンジ（600w）に8分かける。（ラップはしない）
- ②しいたけの軸を薄く切る。
- ③玉ねぎは皮をむいて、みじん切りする。
- ④鍋にすりおろしニンニクとオリーブオイルを入れてから火にかける。（中火）
- ⑤「④」のニンニクが香り良くなったら、玉ねぎを入れて炒め、刻んだしいたけの軸を入れる。
- ⑥「⑤」に牛乳を入れ、沸騰手前の状態で、コンソメを入れて溶かし弱火にする。
- ⑦「⑥」に一口大の大きさのかぼちゃを入れてそっと混ぜ、ほんのりかぼちゃ色になったら出来上がり。よそったスープの上に刻んだコリアンダーを添える。

- ポイント...●かぼちゃをレンジにかける時は、ラップをすると水分でベシャベシャになってしまうので、ラップをしない。
●牛乳をグラグラ沸騰させないように火加減を気をつける。

Memo

