

## かぼちゃのミルクポタージュ

かぼちゃは食物繊維が多いので、女性にうれしい食材。  
忙しいときはインスタントでもOK!



## 【材料】2人分

- かぼちゃ …………… 1/8個
- 玉ねぎ …………… 1/6個
- ブイヨンスープ …………… 300cc
- 牛乳 …………… 150cc
- バター …………… 10g
- 塩 …………… 小さじ1/2
- こしょう …………… 少々
- ミルクコラ …………… スティック2包
- 生クリーム …………… 少々
- クルトン …………… 少々

## 【作り方】

- 1 かぼちゃは種をとり皮をむいてひと口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋を熱してバターを溶かし、玉ねぎを加えて炒めしんなりしたら、かぼちゃ、ブイヨンスープを加えて柔らかくなるまで煮る。
- 3 ミキサーに2、牛乳、塩、こしょうを入れて弱火で攪拌(かくはん)し、もう一度鍋に入れて温める。火を止め、ミルクコラを加えて溶かせば完了。器に入れクルトン、生クリームをトッピングする。

**point** ミルクコラは、先に軽く混ぜ合わせてから使用したほうが使いやすくなります。

商品に関するお問い合わせ・電話でのご注文

☎ 0120-333-310

オンラインショップに関するお問い合わせ

☎ 0120-857-310

サントリーウエルネスオンライン

<http://www.suntory-kenko.com/>

受付時間 9:00~20:00 年末年始を除く毎日

お客様とのお電話の内容は、お話の内容確認や、お客様により一層ご満足いただけるよう、応対品質の向上を目指し、録音させていただいております。