

かぼちゃと豆乳のポタージュ餅(2人分)

材料	量	下処理
かぼちゃ	1/6 個(120g)	皮をむき幅1cm
たまねぎ	1/2 個(80g)	薄切り
バター	5g	
薄力粉	大さじ 1/2	
水	100ml	
コンソメ(顆粒)	小さじ 1/2	
調整豆乳	100ml	
生クリーム	30g	
塩・こしょう	少々	
切り餅	2 個	焼く
パセリ	少々	みじん切り

【作り方】

- ①鍋にバターを熱し、かぼちゃと玉ねぎを炒め、薄力粉を加えてさらに炒める。
- ②水・コンソメを加え、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ③調整豆乳・生クリームを加え、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④器に注ぎ、餅を浮かべてパセリを散らす。

エネルギー量

289kcal

食塩相当量

0.8g