

## かぼちゃのミルコラポタージュ

かぼちゃは食物繊維が多いので、女性に嬉しい食材。  
忙しい時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、こしょうを入れて攪拌(かくはん)し、もう一度鍋に入れて火にかけミルコラを加えて溶かす。器に入れクルトン、生クリームをトッピングする。

**point** ※ミルコラは、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。