



## オリジナルレシピ

野菜工房 店長  
Jr.野菜ソムリエ  
山本 祥恵



### 『簡単！パンプキンポタージュスープ』

#### ◆ 用意するもの ◆ (2~3人分)

カボチャ (皮ごと)・・・100g  
玉ねぎ・・・1/4個  
オリーブオイル・・・少々  
塩コショウ・・・少々  
野菜ブイヨン・・・少々  
牛乳・・・200cc

#### ◆ 作り方 ◆

- ① カボチャは火が通りやすいようにスライスする。玉ねぎもスライスしておく。
- ② 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、①をソテーする。
- ③ ある程度火が通ったら、塩コショウ、野菜ブイヨン、牛乳を加えてカボチャの中までしっかり柔らかく煮込む。
- ④ ③をミキサーにかけて、お皿に盛り付けて出来上がり。

#### ★ POINT ★

牛乳を少なめに、塩コショウを少し多めに加えると、クリームパスタソースにもなります。

