

ばなな南瓜：皮は鮮やかなオレンジ色で柔らかく、果肉はきめが細かく甘みが強いのが特徴



なめらかな口あたりとやさしい甘さがうれしいスープ ばなな南瓜のポタージュ

材料(4人分)

ばなな南瓜(正味)……200g
タマネギ …………… 1/2個
バター …………… 10g
水 …………… 300cc
固形コンソメ……… 1個
牛乳…………… 200cc
塩コショウ …………… 適量

※600wのレンジ使用

作り方

- ①カボチャはワタと種を取り、ラップしてレンジで3～4分加熱する。粗熱が取れたら皮を取って粗くつぶす。タマネギはみじん切りにする。
- ②鍋にバターを入れて火にかけ、タマネギを炒める。透き通ってきたら水とコンソメを加えて2～3分煮る。
- ③②に牛乳とカボチャを加えてミキサーにかけ、なべに戻して火にかける。沸騰寸前で火を止め、塩コショウで味を整える。

収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----