

かぼちゃとベーコンのポタージュスープ

／つくってみよう！／

きゅうしつ
休日かぞくごはん



りょうりけんきゅうか
料理研究家
コウケンテツ

ざいりょう
材料 (2人分)

ベーコン 2〜3 枚

しお 塩 小さじ 1/2〜

みず 水 1/2 カップ

オリーブオイル 大さじ 1

かぼちゃ 1/8 個

たま 玉ねぎ 1/4 個

バター 10 グラム

ぎゅうにゅう 牛乳 1 カップ

つく 作り方



かぼちゃはワタとたねを取り
ます。



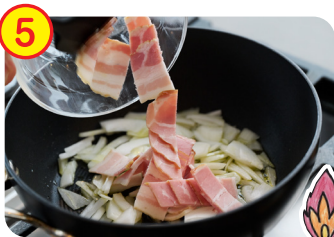
たいねつボウル (レンジでつか
えるボウル) に入れてラップを
かけ、レンジで 4〜5 分ほど
加熱します。



やけどに気をつけて取り出し、
冷ましてからなめらかにつぶし
ます。



たま 玉ねぎはうす切りにして、さらに
さんとうぶん 三等分にして切ります。ベーコン
は 1〜2 センチに切ります。



なべにオリーブオイル大さじ 1
を熱し、玉ねぎ、ベーコンを
いためます。



しんなりしたら、水、塩を加え
て煮立て、ふたをして弱火で
5 分ほど煮ます。



かぼちゃ、牛乳を加えてまぜ、
とろっとするまで煮てバターを
加えて混ぜます。



しお 塩で味をととのえて、完成
です！