

料理名		パンプキンスープ	
材料名	数量 (4人分)	作り方	
○かぼちゃ	1個	<p>① かぼちゃを荒く切る。(皮はついたままでもOK) 鍋にかぼちゃと塩をひとつまみ入れて、水をひたひたになるまで入れる。ドロドロになるまで煮込む。</p> <p>〔 * サラサラなスープにしたい場合は、①とコーンスターチと牛乳を入れてミキサーにかける。再び鍋に戻す。 〕</p> <p>② コーンスターチを適量の牛乳で混ぜて、溶かす。</p> <p>③ 鍋に残りの牛乳、生クリーム、溶かしたコーンスターチを入れて煮る。お好みの甘さ加減まで砂糖を入れ、バニラオイル・シナモンも入れて沸騰させる。木べらで混ぜながら、数分煮て出来上がり。</p> <p>* 手作り感を出すために、かぼちゃの形が残ったままの方が良いです。スプーンですくって食べるのが美味です。</p> <p>* かぼちゃではなく、さつまいもで作ると、スイートポテトスープになります。</p>	
〔 または ○さつまいも 〕	2〜3個		
生クリーム	200ml		
○牛乳	500ml		
水	適量		
塩	ひとつまみ		
砂糖	かぼちゃの甘味に応じて		
コーンスターチ	大さじ1		
バニラオイル	1〜2滴		
シナモン	お好みで1〜2ふり		
		<p>備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について></p> <p>かぼちゃは旬 (秋頃) に地元で安値で手に入る。かぼちゃをさつまいもに代えてもおいしい。さつまいもも地元の神奈川県で採れるので手頃な食材と思う。マグカップに入れて、お茶代わりに飲むのも良い。</p>	



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー429kcal タンパク質10.8g)