

# バターナッツかぼちゃ ポタージュ

バターナッツかぼちゃは強い甘みとねっとりとした食感が特徴です。纖維も少なく、皮も柔らかいためスープやポタージュなどの調理がおすすめです。

バターナッツかぼちゃの栄養素には水溶性ビタミンのビタミンB群、ビタミンC、脂溶性ビタミンのビタミンA、ビタミンE、ビタミンK、βカロテン、ミネラルとしてカリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、さらに水溶性と不溶性、両方の食物纖維が含まれています。これらの成分から、抗酸化作用、抗炎症作用、疲労回復、むくみ改善、新陳代謝促進、便秘改善などが期待できます。



〈材料〉 2人分

バターナッツかぼちゃ	1/2 個
玉ねぎ	1/2 個
バター	5g
水	200ml
豆乳（または牛乳）	100ml
コンソメ（粉末）	大さじ2
パセリ（乾燥）	適量
生クリーム	適量

【作り方】

1. バターナッツかぼちゃは半分に切って皮を剥き、種とワタを取り除き、薄切りにする。
2. 玉ねぎは薄切りにする。
3. 鍋にバター、1、2を入れ炒め、水を加えて弱火で柔らかくなるまで煮る。
4. 3をミキサーに入れて滑らかにする。
5. 4に豆乳とコンソメをいれて火にかける。
6. 器に盛り付けて、生クリーム少々とパセリを散らす。