

ミキサー不要☆簡単！牛乳でかぼちゃスープ by 陽だまり日記



作りかた

- かぼちゃをラップで包み [解凍・下ゆで] 12 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 [強] で加熱する。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに①を熱いうちに入れて潰し、なめらかにする。
- ②に小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、牛乳を少量ずつ加えながらのばしAを加える。
- ③にラップで落としふたをし、テーブルプレートの中央に置き [おかげ] 84 ミキサー不要☆簡単！牛乳でかぼちゃスープ by 陽だまり日記で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約6分	2~4人分	テーブルプレート 底面	175kcal	1g
<small>※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。 このレシピはMRO-S8A対応レシピです。</small>				
材料	2人分	3人分	4人分	
かぼちゃ（皮をむき、ひとくち大に切る）	180g	260g	350g	
小麦粉	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2	
牛乳	カップ1	カップ1・1/2	カップ2	
A バター	5g	8g	10g	
A コンソメスープの素（顆粒）	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2	
A 塩、こしょう	少々	少々	少々	

クックパッド殿堂入りレシピオートメニューのコツ

落としふたはラップを使用する

ラップでなるべく食材に密着させ、すき間を作らないようにします。

ラップの端はボウルの内側側面に沿うように密着させます。

ラップは

耐熱温度140℃以上の物を使います。

