

ミキサー不要☆簡単！牛乳でかぼちゃスープ



加熱の目安	使用付属品		カロリー	塩分
加熱：約6分	 テーブルプレート		175kcal	1g
1回に作れる分量				
2～4人分				
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	

※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。

作りかた

- かぼちゃをラップで包み **014 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にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **204 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。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。