


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



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7分	2～4人分	 テーブルプレート 底面	175kcal	1g

※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-WIB対応レシピです。

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

作りかた

- かぼちゃをラップで包み **012 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** にかかるラップをし、テーブルプレートの中央に置き **137 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。