



びっくり!まるごとパンプ
キンスープ☆★パーティー
メニューにぜひ作ってみて
下さいね(^^)

【材料】

・無調整豆乳	800cc
・生クリーム	200cc
・白だし	小さじ1
・コンソメ	大さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々
・炒め油	適量
・バター	10g
・かぼちゃ	1個
・ベーコン	75g
・赤パプリカ	1/2個
・黄パプリカ	1/2個
・人参	1本
・ブロッコリー	適量
・玉ねぎ	1個
・じゃがいも	1~2個

野菜はお好みで♪

【作り方】

- ① かぼちゃをよく洗い、底を切り落とし座りやすいようにする。蓋になる部分も切り、お湯をはった**蒸気鍋**で15分蒸す。
- ② 玉ねぎは薄切りにして、他の野菜、ベーコンはサイコロ状に切る。
- ③ かぼちゃが蒸せたら実をくり抜く。(タネ・ワタは使いません)
- ④ **チャイナパン**にバターを熱して、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ⑤ **スピードカッター**にくり抜いたかぼちゃの実、玉ねぎ、豆乳を少し加えてペースト状にする。
- ⑥ 同じ**チャイナパン**に炒め油を入れて、ベーコン、野菜を炒めて取り出す。(後で蒸すので、完全に火が通ってなくてもOKです)
- ⑦ 空いた**チャイナパン**に⑤のペーストにしたかぼちゃと玉ねぎを入れて、豆乳を加えて火を入れる。
- ⑧ 温まってきたら、コンソメ、白だし、生クリームを加えて、沸騰する直前で火を止める。仕上げに塩こしょうで味を整える。
- ⑨ **蒸気鍋**のトレーにかぼちゃの皮の器を置き、周りに炒めた野菜をつめる。かぼちゃの皮の器の中にスープを注ぐ。
- ⑩ お湯をはった**蒸気鍋**にセットして、15分蒸す。

監修：  ジーマックス株式会社 管理栄養士

Memo