

## ● かぼちゃのポタージュスープ（1人分）

人気!!

### 【材料】

カボチャ…50 g、タマネギ…20 g、ニンジン…10g、豆乳または牛乳…80cc、  
バター…少々、塩コショウ…少々、コンソメ…少々、シナモン…少々、パセリ  
…少々、生クリーム…5～10g（ないときは入れなくてもOK）

### 【作り方】

- 1 カボチャ、タマネギ、ニンジンは適当な大きさに切る。
- 2 鍋にバターを入れ、①で切った材料をいため、シナモンをふり、  
材料がつかうくらいの水とコンソメを加え、煮込む。
- 3 やわらかく煮えたら粗熱をとり、ミキサーにかける。
- 4 ③を鍋に戻し、豆乳（または牛乳）を加え、塩コショウで味  
をととのえる。
- 5 器に注ぎ、好みでシナモン、パセリを散らす。クラッカーな  
どを浮身に使ってもよい。

シナモンの風味が  
アクセントに!



## ● ごぼうのポタージュ（1人分）

人気!!

### 【材料】

ゴボウ…1/4本、タマネギ…20 g、じゃがいも…20 g、豆乳…100cc、バター  
…少々、コンソメ・塩コショウ・浮き身（パセリ、グリーンピース等）…適宜

### 【作り方】

- 1 ゴボウ、タマネギ、じゃがいもの皮をむいて薄切りにし、バター  
で炒める。
- 2 ①に材料がつかうくらいの水とコンソメをくわえ、ゴボウが  
煮えるまで火を通す。
- 3 粗熱がとれたらミキサーにかける。
- 4 豆乳をくわえ、味をととのえる。

洋風の味にゴボウ  
が意外と合う!



## ● 豆乳コンソメジュリアンスープ（2人分）

人気!!

### 【材料】

ニンジン…40 g、じゃがいも…60 g、ベーコン…20g、豆乳…200～300cc、  
コンソメ…1個、みそ・塩コショウ…適宜

### 【作り方】

- 1 ニンジン、じゃがいも、ベーコンをなるべく細い千切りにする。
- 2 ベーコンを炒め（油は不要）、さらにニンジン、じゃがいもを  
くわえて炒める
- 3 ②に材料がつかうくらいの水を加えてコンソメを入れ、柔ら  
かくなるまで煮る
- 4 豆乳をくわえ、みそ・塩コショウで味をととのえる。

千切りなので火の  
通りが早い!

