

カボチャの豆腐ポタージュ



材料（2人分）

カボチャ	160g
絹豆腐	150g
コンソメ（顆粒）	小さじ2
水	300mL
塩	適量

①

カボチャは種を取り、ラップをして電子レンジに10分ほどかけ、柔らかくしてから適当な大きさに切り、皮を取る。



POINT !

カボチャは皮にも栄養がたっぷりあるので、皮ごとの使用がおすすめです。彩り重視の場合は、皮を取っても構いません。

②

コンソメを水で溶く。カボチャ、手で崩した豆腐をミキサーに入れる。コンソメスープを半量ずつ加え、あふれないように様子を見ながらミキサーにかけて出来上がり。



POINT !

絹豆腐のほうが滑らかな食感になりますが、なければ木綿豆腐でもOK。お豆腐がクリーム代わりになるので、生クリーム等は不要です。

ちょっとアレンジ

季節によって、ホウレンソウやニンジンなど、お好みの食材で試してみてください。野菜を入れずに、豆腐だけでもポタージュとして楽しめます。冷製スープとしてはもちろん、温めてもおいしく召し上がれます。コンソメスープの分量を減らせば、ソースとしても使用できますよ。