



市立保育園で人気のパンプキンポタージュのレシピを家庭用にアレンジしました！地元のおいしい野菜をたくさん食べましょう！

# かぼちゃのポタージュ

## （4人分の材料と下準備）

まさかりかぼちゃペースト 160g  
 →ゆでたかぼちゃをつぶしても良い  
 玉ねぎ 120g（1/2個強）  
 →皮をむき、みじん切りにする  
 小麦粉 18g（大さじ2）  
 バター 20g  
 牛乳 480g →室温にしておく  
 コンソメ 4g（小さじ1と1/3）  
 こしょう・粉パセリ 少々



このレシピで  
 1人約 85gの  
 野菜を食べるこ  
 とができます

## （作り方）

- ①150cc程度の水と玉ねぎを鍋に入れ、蓋をして10分ほど煮る。
- ②なべ底に少し水分が残る程度に水分を飛ばし、かぼちゃペーストを加えてへらで混ぜてペーストを温める。（弱火にする）
- ③バターを加えて混ぜ溶かし、小麦粉をふり入れ1分程度へらで混ぜる。
- ④牛乳を少しずつ加えながらのばしていき、コンソメとこしょうで味をつけてふつふつと煮立ってきたら火を止めて器に盛り、粉パセリを散らす。

栄養価（1人あたり） エネルギー 170kcal たんぱく質 5.5g 脂質 8.8g 炭水化物 17.2g 食物繊維 2.1g  
 食塩相当量 0.6g（1日の塩分摂取目標量は男性 8g 女性 7g、血圧が高い方は 6g 未満）



士別市農業青年団体 BLUE SEEDS(ブルーシーズ)が栽培する「まさかり岩男」は、まさかりをつかわないと割れないほど皮が硬い「まさかりかぼちゃ」を、メンバーが3年間にわたり研究した結果生まれたブランドかぼちゃで、ほくほくとした食感と力強い甘味が特徴です。収穫したかぼちゃの約6割をペーストに加工して冷凍し1kg880円で販売しています。ご希望の方はBLUE SEEDSのフェイスブックにてお問い合わせください。