

ヘチマのポタージュ

【材料】	5 人分	【作り方】	1 人分	68 kcal
ヘチマ	中 2 本 (皮をむいて 500g)	ヘチマ・玉ねぎ・じゃがいもは皮をむき薄切りにする。		
玉ねぎ	100g	バターで の玉ねぎとじゃがいもを炒め、分量の水とスープの素を加えて軟らかくなるまで煮る。		
じゃがいも	100g	にヘチマとカレー粉を加えて軟らかく煮る。		
バター	大さじ 1/2 (6 g)	をミキサーにかける。		
カレー粉	少々	を鍋に移し牛乳を入れて温め、生クリームを加えて塩・コショウで味を調える。		
水	300cc			
固形スープの素	1/2 個			
牛乳	100cc			
生クリーム	大さじ 1/2 (8 g)			
塩・コショウ	少々			