

南瓜のポタージュ(4人分)

<材料>

かぼちゃ (小1/4個)	160 g
じゃがいも (小1個)	80 g
人参 (小1/2本)	40 g
玉ねぎ (中1個)	200 g
ベーコン (2枚)	40 g
グリーンピース	20 g
セロリ→みじん切り	少々

→角切り

A		
{	バター (大さじ1)	12 g
	小麦粉 (大さじ2)	20 g
	サラダ油 (小さじ2)	8 g
	牛乳+水	300ml
	生クリーム (大さじ1)	15 g
	塩	少々
	コショウ	少々
	水	

<作り方>

- ①Aを炒めてホワイトルーを作ります。
- ②油で野菜を炒め、水を加え煮ます。
- ③ホワイトルー、牛乳、生クリームを入れ、塩、コショウで味付けします。

