



広報 おまえがまき 掲載レシピ



2020年7月号

“御前崎をたべよう！”



夏野菜を使った
栄養たっぷりの
ポタージュです♪

トウモロコシとかぼちゃの
冷製ポタージュ

材料(4人分)

トウモロコシ……………1本
カボチャ(2等角切り)…150g
コンソメ顆粒……………小さじ2
水……………400ml
牛乳……………200ml
塩……………2つまみ程度

▶ 1人分=152kcal

作りかた

- 1 水とコンソメ顆粒を鍋に入れ、カボチャを柔らかくなるまで煮る。
- 2 トウモロコシはラップで包み、600ワットのレンジで5分程加熱する。
- 3 2の実を落とす。
- 4 1の粗熱が取れたら煮汁ごと3と合わせ、ミキサーにかける。
- 5 ペースト状になった4を鍋に戻し、牛乳を加えて火にかける。
- 6 味を見ながら塩を加え、冷蔵庫で冷やす。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉