

# ～ごろごろカボチャのスープ～

パパからの  
アピールポイント

大きくカットしたかぼちゃがポイントです。

家族の感想

子供たちも大好きなスープ、作り方は簡単です。

## 【材料と分量】(1人前)

カボチャ…1/6個  
牛乳…150ml  
バター…少し  
生クリーム…50ml  
塩こしょう  
クリームシチューの素少し

## 【作り方】

- ① 大きくカットしたカボチャを耐熱器に入れ、蓋をしたら、レンジでチンします。
- ② 牛乳とバター、生クリームを火にかけ塩こしょうして、クリームシチューの素を少し入れます。
- ③ チンが終わったら鍋に投入します。
- ④ 少しとろみが出たら完成

### 審査員コメント

- ・かぼちゃをマッシュせず、形を残しているのがいいですね。栄養価も高いです。
- ・かぼちゃに甘みがあったら、シチューの素の代わりに粉チーズを入れても◎

