

Halloween

チカラ

かぼちゃの力



β-カロテン、ビタミンC、食物繊維を多く含みます。β-カロテンは実より皮に多く含まれ、抗酸化作用や免疫機能を強める効果があるといわれています。



使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

ソーセージと野菜のパンプキンポタージュ

調理時間
25分

1人分
306kcal

ソーセージと野菜のパンポキータージュ

調理時間

25分

1人分

306kcal

【材料/5人前】

ソーセージ	8本
玉ねぎ	1/4個
かぼちゃ	1/4個
にんじん	1本
食パン(サンドイッチ用)	2枚
水	500ml
S&B 濃いシチュークリーム	1/2箱(84g)
牛乳	100ml
シナモンパウダー	少々
ナツメッグパウダー	少々
クミンパウダー	少々
サラダ油	大さじ1/2

【作り方】

- ①ソーセージは斜め切りにし、玉ねぎは薄切りにします。かぼちゃは半量をひと口大に切り、残り半量はラップで包んで600Wの電子レンジで2分加熱し、上下を返してさらに1分加熱します。にんじんは皮をむいて幅1cmの輪切りにし、好みの型で抜いて柔らかくなるまで塩ゆでします。食パンは好みの型で抜き、かるくトーストします。
- ②鍋にサラダ油を熱し、中火でソーセージ、玉ねぎ、かぼちゃを炒めます。玉ねぎがしんなりしたら、水と塩少々を加え、ひと煮立ちしたらふたをして弱めの中火で5分ほど煮ます。レンジ加熱したかぼちゃは、スプーンなどで実をすくい、皮を外してつぶしておきます。
- ③ふたをとり、火を止めて、「S&B 濃いシチュークリーム」とかぼちゃの実を加え、混ぜ溶かします。牛乳を加えて再び中火にかけ、煮立ったら火を弱めて混ぜながら4～5分加熱します。シナモン、ナツメッグ、クミンも加えて混ぜます。器に盛り、型抜きしたにんじん、パンを添えます。