

Piccolo[®]

ピッコロ

piccolo recipe

ほぼ月刊。女子のための、おつまみレシピ。

vol.1



かぼちゃの
クリーミースープ

Milk



Milk

かぼちゃのクリーミースープ

150kcal/人

材料)

【2人分+保存用】

かぼちゃ…1/4個

玉ねぎ…中1個

牛乳…150ml

水…150ml

コンソメ…キューブ1個

オリーブ油…大さじ1

きび砂糖…お好み

塩こしょう…お好み

パセリ、生クリーム…お好み

作り方)

- ① かぼちゃは種をスプーンでくり抜き、ところどころ残して皮をむき、2cm角位に切る。玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎを弱火でじっくり炒める。焦がさないように。水分が軽く抜けて少し干からびる位が目安。
- ③ かぼちゃを加えてざっと炒め、水、牛乳を加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ④ かぼちゃが柔らかくなったら、お玉の底で潰す。(潰す加減はお好みで。)
- ⑤ 塩こしょうで味をととのえる。甘みが足りなければ、きび砂糖(白砂糖、はちみつなどでもOK)を。
- ⑥ お好みでパセリ、生クリームをかけて出来上がり。

MIUの小話)

余ったら少し煮詰めて小分けにして冷凍しておく、再び牛乳でのぼしてスープ、はたまたチーズをかけて焼いてグラタンにと、突然呑みたくなった日でもさくさくとおつまみが作れて便利ですょ〜。


編集後記

ピッコロ創刊号をご覧頂きありがとうございます。作者MIUは「オシャレな家呑みによる癒し」により、ステキ女子を日々襲う様々なストレスを撃退し、ハッピーライフを送りたいと願ってやまない食いしん坊なアラサー病院管理栄養士です。ほぼ月刊とスローペースですが、よければのぞいてやって下さい。



MIU

病院管理栄養士として日々精進。いろいろあります30代。一人で呑みたい夜のために、おしゃれな家呑み模索中。

コメントください。 

写真のご感想やレシピについて。はたまた、レシピのお題をリクエスト等お待ちしております。みなさんの意見を参考に素敵なレシピを作りたいです。

piccolo (ピッコロ)

<http://p.booklog.jp/book/39740>

著者： 食いしんぼう栄養士MIU

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/miyuyuyu819/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/39740>

ブックログのpapier本棚へ入れる

<http://booklog.jp/puboo/book/39740>