



材料 (4 人分)

かぼちゃ…1/4 個
バナナスターチ…小さじ 2
牛乳…400ml
バター…10g
コンソメ…1 個
塩・胡椒…少々

作り方

1. かぼちゃの皮とわたを取り、水をふりかけてラップをしてレンジで 5 分加熱し、柔らかくする。
2. 鍋に移し、マッシャーでつぶす。
3. バナナスターチを入れよく混ぜる。
4. 牛乳を少しずつ入れ、伸ばしていく。混ぜながら弱火にかけ温まったら、コンソメと塩コショウで味をつける。