



## かぼちゃのポタージュごはん

1人分  
エネルギー：380kcal  
塩分：0.8g  
野菜量：140g

### 材料（4人分）

ごはん	茶碗4杯分（600g）
かぼちゃ（正味）	1/3個（500g）
玉ねぎ	1/4個（50g）
ハム	3枚
バター	大さじ2
湯	1カップ
牛乳	1カップ
塩	小さじ1/3
黒こしょう	適量

### 作り方

- ① かぼちゃは皮を取り、3cm角に切る。  
玉ねぎは粗みじん切りにする。ハムは細切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ、①を炒める。
- ③ ②に分量の湯を加え、ふたをして弱めの中火で、  
かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。  
柔らかくなったら、いったん火を止めて、木べらなどでかぼちゃをつぶす。
- ④ ③に牛乳を入れて温め、塩・黒こしょうで味を調える。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④をかける。

②

