

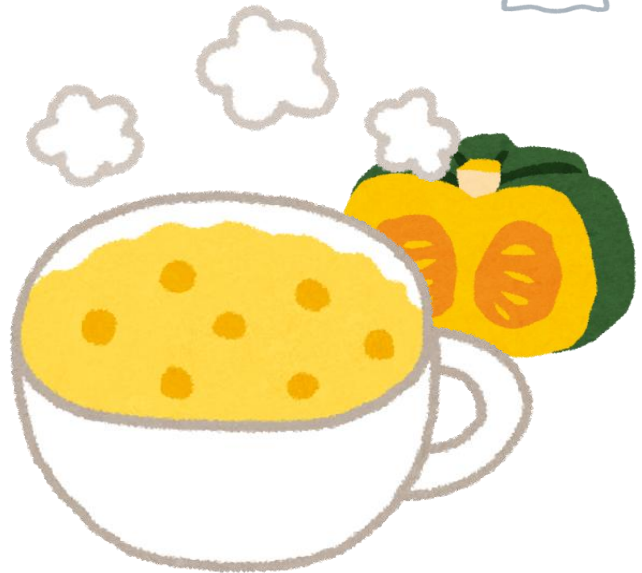


もうすぐハロウィンがやってきますね。
ハロウィンといえばカボチャ！！
おいしいカボチャのスープはいかがでしょうか？



材料	2~3人分
かぼちゃ	1/4個
玉ねぎ	1/8個
水	1カップ
牛乳	1カップ
コンソメスープの素	1個
塩	少々
こしょう	少々

トッピング
パセリ お好みで
チーズクラッカー お好みで



作り方

【1】

かぼちゃは1cm角切りにします。
種を取って皮をむき、玉ねぎは
みじん切りにします。

【2】

耐熱ボウルにかぼちゃを入れ、
ふんわりラップをかけて、600W
4分電子レンジで柔らかくなるま

【3】

熱いうちにフォークやマッシャー
などでよくつぶします。

【4】

鍋にかぼちゃ、玉ねぎ、水、牛乳
を加え、中火で加熱します。

【5】

沸騰直前になったら弱火にし、コン
ソメスープの素、塩、こしょうを入
れてよく混ぜ合わせ、再度沸騰直前
になったら火からおろします。

【6】

スープを深い皿に盛り付け、仕上
げにお好みでパセリチーズクラッ
カーをちらし完成です。

ちなみにハロウィンとはもともと古代ケルト人の秋の収穫感謝祭が起源とされています。
欧米ではかぼちゃの中身をくりぬいてジャック・オー・ランタンを作って飾ったり、
子供が魔女やお化けに仮装したりして近所の家々を訪れて『トリック・オア・トリート
(お菓子をくれなきゃいたずらをぞ！)』と唱えお菓子をもらうのが風習となっています。
残念ながらコロナ禍の影響で外出が制限されています。今年はお家でかぼちゃを使った料
理を食べ、ハロウィンを祝ってみませんか？

