

11/28 (火) かぼちゃとコーンの豆乳スープ (植田 美代子さん)

1人分183kcal

(材料2人分)

かぼちゃ：250g

たまねぎ：50g

クリームコーン缶：100g

バター：10g

 A {

- 水：1カップ
- 固形スープの素：1個
- 無調整豆乳：150ml
- 塩・こしょう：各少々
- パセリのみじん切り：少々

- ① かぼちゃは皮を切り落として、5mm厚さに切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ、①のたまねぎを加えて、しんなりするまで中火で炒める。
- ③ ②の鍋に①のかぼちゃを加えて軽く炒め、Aを加えてふたをし、弱火で7～8分やわらかくなるまで煮る。
- ④ ③のかぼちゃがやわらかく煮えたら、火を止めて、木べらでざっくりつぶす。(この時しっかりつぶすとポタージュになります。)
- ⑤ ④の鍋にクリームコーン缶を加え、よく混ぜ合わせて、ひと煮立ちしたら、豆乳を加えて、さらにひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。(豆乳を加えたらグラグラと長く煮すぎないようにしましょう。)
- ⑥ 器に⑤を盛り、パセリのみじん切りを散らす。

11/29 (水) さつまいものグラタン (福岡 由香さん)

1人分571kcal

(材料4人分)

さつまいも：500g

たまねぎ：150g

アンチョビ：1缶

 A {

- 牛乳：200ml
- 生クリーム：200ml
- あらびき黒こしょう：適量
- ピザ用チーズ：100g
- パン粉：25g
- バター(器用)：適量

- ① さつまいもは長さ1cm幅の拍子木切りにして水につけ、ザルに上げて、水気をふき取る。たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に①のさつまいも・たまねぎ・Aを入れて中火にかけ、沸騰したら、蓋をして、弱火で10分煮る。
- ③ バターを塗った耐熱皿に、②を半分敷き、その上にアンチョビを手でちぎりながら並べ、軽くあらびき黒こしょうをふり、②の残りを上に重ねる。
- ④ ③の上に、ピザ用チーズとパン粉をかけ、③のアンチョビの油を上から回しかける。
- ⑤ ④をオーブントースターで12～15分、または200℃のオーブンで15分ほど焼く。