



坂井芋

坂井芋と かぼちゃの スープ

材料 [1人分]

坂井芋	40g	水	100ml
かぼちゃ	60g	甘酒	大さじ1
玉ねぎ	40g	コンソメ	小さじ1
牛乳	100ml	バター	10g
塩	少々	パセリ	少々

つくり方

- ①坂井芋はラップに包み電子レンジ600Wで5分加熱する。粗熱がとれたら皮をむく。
- ②種をのぞいたかぼちゃと玉ねぎを薄切りにしておく。
- ③鍋にバターを入れて熱し、溶けたら玉ねぎを入れて中火で炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしてきたら、かぼちゃを入れてサツと炒め、水、コンソメを加えて弱火で煮る。
- ⑤かぼちゃがやわらかくなったら、火を止め、粗熱をとってなめらかになるまでミキサーにかける。
- ⑥鍋に⑤を入れて、牛乳、甘酒を加えて木べらでかき混ぜながら火にかける。
- ⑦坂井芋を1cmの角切りに切り⑥に加え、塩で味を整える。
- ⑧皿に盛り付けパセリを散らして完成。