

# かぼちやージユ

エネルギー (1人前) 250kcal

【材料2人分】

- ・ かぼちや 200g  
(正味)
- ・ 牛乳 300ml



- ・ コンソメ顆粒 小さじ1
- ・ 塩コショウ 少々
- ・ 有塩バター 10g
- ・ 食パン 1/2枚



# かぼちやージュ

- ① 耳を取った食パンを1cm角に切り、フライパンに乗せて、ころがしながら弱火で熱し、きつね色になったら冷ましておく。



- ② カボチャのタネとワタを取り、皮をむいて2cm角に切る。





# かぼちゃージュ

- ③ 水を入れたフライパンに切ったカボチャを入れ、中火でやわらかくなるまで煮る。  
④ 湯切りをしたらカボチャが熱いうちにフライパンの中でつぶす。



- ⑤ つぶしたカボチャに牛乳を加え、弱火でなめらかになるまで混ぜる。  
コンソメ・塩コショウを加える。





# かぼちゃージュ

---

⑥ ひと煮立ちしたらバターを加えて、よく混ぜ合わせる。



⑦ 器に盛り付けて、食パンでつくったクルトンをのせて完成。

