

## かぼちゃの冷製豆乳スープ（4人分）

かぼちゃ240g、豆乳400cc、塩2g、こしょう 少々  
えだまめ3粒、ポリ袋1枚、泡だて器

①



かぼちゃは、わたと種を除いて洗い、ポリ袋に入れて電子レンジ600ワットで2分間あたためて、冷まします。



②



かぼちゃの皮を取り除き、ポリ袋でもんで、つぶします。  
つぶしたかぼちゃは、ボールへ入れます。

③



つぎに、豆乳を100cc入れて、泡だて器で混ぜます。  
(かぼちゃと豆乳がなじむまで、よく混ぜます。)  
\*ポリ袋で、つぶしたかぼちゃに豆乳を100cc入れて、かぼちゃと豆乳がなじむまで、よくもんでから、ボールに移してもよい。

残りの豆乳を100ccずつ入れて、泡だて器でなじませていきます。

④



塩、こしょうで味を調べて、出来上がりです。  
盛りつけ、えだまめ、かぼちゃの皮、パセリなどを飾り、いただきます。

\*豆乳の代わりに、牛乳を使ってもよいです。