

パンプキンスープ

材料 (5人分)	作り方
かぼちゃ(種を取ったもの)300g	① かぼちゃは5cmぐらいの大きさに切り、やわらかくなるまで煮て、皮をとり、うらごししておく。 ② 鍋でバターを溶かし小麦粉をいため、牛乳を少しずつ加えのばす。 ③ ②の鍋に水と固形スープの素と①の裏ごししたかぼちゃを加えよく混ぜ合わせながら弱火で煮て塩、こしょうで味を調え、仕上げに生クリームとみじん切りにしたパセリを入れる。 ※かぼちゃのない時期には冷凍かぼちゃでok ※時間のないときは市販のホワイトルーを使ってもok
パセリ 少々	
バター 25g	
小麦粉 大さじ3	
牛乳 300cc	
生クリーム 大さじ2	
固形スープの素 1個	
塩 少々	
こしょう 少々	
水 250cc	



ABCスープ

材料 (5人分)	作り方
ベーコン 2枚	① ベーコンは小口切りにしておく。 ② ホールコーン缶を開け、汁をきいておく。 ③ ジャがいもは、1.5cmぐらいのさいの目に切っておく。 ④ たまねぎは、小口切りにしておく。 ⑤ にんじんは、いちょう切りにしておく。 ⑥ 鍋に水を入れ、にんじんとジャがいもを入れ煮、やわらかくなったら、その他の材料と固形スープの素を加え、調味料で味を調える。 ※アルファベットマカロニがないときはほかの形のマカロニを使いましょう。
ホールコーン缶 小1缶	
ジャがいも 1個	
たまねぎ 小1個	
にんじん 小1/2本	
アルファベットマカロニ30g	
固形スープの素 1個	
しょうゆ 小さじ1	
塩 少々	
こしょう 少々	
水 4カップ	