

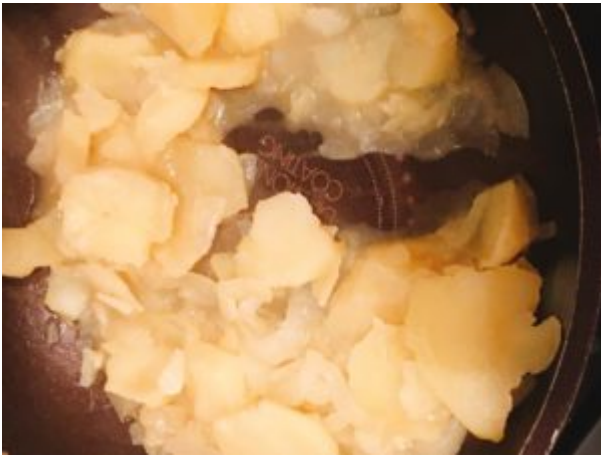
or

()





↓



1



or



南瓜スープ

材料 南瓜 200g、牛乳 200cc、バター 10g、塩、こしょう

1. 南瓜は皮を剥き、種を取り除き、一口大に切る。

2. フライパンでバターを溶かし、南瓜を炒める。

3. 炒めた南瓜に牛乳を加え、20分ほど煮込む。

4. 煮込んだスープをブレンダーで滑らかにする。