


本紙はご自由にお持ち帰り下さい

**探れだて野菜の
かんたん！レシピ**

カボチャのポタージュ

電子レンジで簡単に作れるカボチャのポタージュ。
お鍋で作るよりも短時間で出来上がります。

■材料	
カボチャ	……1/4 個 (約400g) ※ミニカボチャなら1個
玉ねぎ	……1/2 個
牛乳	……300 cc
コンソメ(固形)	……1 個
塩コショウ	……少々



■作り方

- ①カボチャは種と皮を取り除き約3cm角の大きさに切り、玉ねぎは薄くスライスしておく。
- ②耐熱ボウルにカボチャ、玉ねぎ、コンソメを入れてラップをしたら、レンジで15分程加熱する。
(カボチャが硬ければさらに加熱する)
- ③粗熱が取れたら残りの材料と一緒にミキサーに入れて混ぜ合わせる。
- ④ザルなどでこして出来上がり。お好みで、温めたり冷蔵庫で冷やしてもおいしい。

カボチャをおいしく食べるには…

一般的に野菜は収穫したての新鮮なうちが一番おいしいですが、カボチャは収穫したてはあまり甘くありません。収穫後、涼しい場所で2～4週間ほど置いておけば「追熟(ついじゅく)」され、でんぷんが糖に変わり甘さが増します。長期間保存したい場合は、丸ごと新聞紙に包んで風通しのよい涼しい場所に置いておけば、1～2カ月は保存できます(気温10～15℃の場合)。※カネコの「甘ほくカボチャ」は追熟不要で、収穫直後が甘く食べ頃です。

5 - 3  カネコ種苗株式会社


本紙はご自由にお持ち帰り下さい

**探れだて野菜の
かんたん！レシピ**

カボチャのポタージュ

電子レンジで簡単に作れるカボチャのポタージュ。
お鍋で作るよりも短時間で出来上がります。

■材料	
カボチャ	……1/4 個 (約400g) ※ミニカボチャなら1個
玉ねぎ	……1/2 個
牛乳	……300 cc
コンソメ(固形)	……1 個
塩コショウ	……少々



■作り方

- ①カボチャは種と皮を取り除き約3cm角の大きさに切り、玉ねぎは薄くスライスしておく。
- ②耐熱ボウルにカボチャ、玉ねぎ、コンソメを入れてラップをしたら、レンジで15分程加熱する。
(カボチャが硬ければさらに加熱する)
- ③粗熱が取れたら残りの材料と一緒にミキサーに入れて混ぜ合わせる。
- ④ザルなどでこして出来上がり。お好みで、温めたり冷蔵庫で冷やしてもおいしい。

カボチャをおいしく食べるには…

一般的に野菜は収穫したての新鮮なうちが一番おいしいですが、カボチャは収穫したてはあまり甘くありません。収穫後、涼しい場所で2～4週間ほど置いておけば「追熟(ついじゅく)」され、でんぷんが糖に変わり甘さが増します。長期間保存したい場合は、丸ごと新聞紙に包んで風通しのよい涼しい場所に置いておけば、1～2カ月は保存できます(気温10～15℃の場合)。※カネコの「甘ほくカボチャ」は追熟不要で、収穫直後が甘く食べ頃です。

5 - 3  カネコ種苗株式会社


本紙はご自由にお持ち帰り下さい

**探れだて野菜の
かんたん！レシピ**

カボチャのポタージュ

電子レンジで簡単に作れるカボチャのポタージュ。
お鍋で作るよりも短時間で出来上がります。

■材料	
カボチャ	……1/4 個 (約400g) ※ミニカボチャなら1個
玉ねぎ	……1/2 個
牛乳	……300 cc
コンソメ(固形)	……1 個
塩コショウ	……少々



■作り方

- ①カボチャは種と皮を取り除き約3cm角の大きさに切り、玉ねぎは薄くスライスしておく。
- ②耐熱ボウルにカボチャ、玉ねぎ、コンソメを入れてラップをしたら、レンジで15分程加熱する。
(カボチャが硬ければさらに加熱する)
- ③粗熱が取れたら残りの材料と一緒にミキサーに入れて混ぜ合わせる。
- ④ザルなどでこして出来上がり。お好みで、温めたり冷蔵庫で冷やしてもおいしい。

カボチャをおいしく食べるには…

一般的に野菜は収穫したての新鮮なうちが一番おいしいですが、カボチャは収穫したてはあまり甘くありません。収穫後、涼しい場所で2～4週間ほど置いておけば「追熟(ついじゅく)」され、でんぷんが糖に変わり甘さが増します。長期間保存したい場合は、丸ごと新聞紙に包んで風通しのよい涼しい場所に置いておけば、1～2カ月は保存できます(気温10～15℃の場合)。※カネコの「甘ほくカボチャ」は追熟不要で、収穫直後が甘く食べ頃です。

5 - 3  カネコ種苗株式会社


本紙はご自由にお持ち帰り下さい

**探れだて野菜の
かんたん！レシピ**

カボチャのポタージュ

電子レンジで簡単に作れるカボチャのポタージュ。
お鍋で作るよりも短時間で出来上がります。

■材料	
カボチャ	……1/4 個 (約400g) ※ミニカボチャなら1個
玉ねぎ	……1/2 個
牛乳	……300 cc
コンソメ(固形)	……1 個
塩コショウ	……少々



■作り方

- ①カボチャは種と皮を取り除き約3cm角の大きさに切り、玉ねぎは薄くスライスしておく。
- ②耐熱ボウルにカボチャ、玉ねぎ、コンソメを入れてラップをしたら、レンジで15分程加熱する。
(カボチャが硬ければさらに加熱する)
- ③粗熱が取れたら残りの材料と一緒にミキサーに入れて混ぜ合わせる。
- ④ザルなどでこして出来上がり。お好みで、温めたり冷蔵庫で冷やしてもおいしい。

カボチャをおいしく食べるには…

一般的に野菜は収穫したての新鮮なうちが一番おいしいですが、カボチャは収穫したてはあまり甘くありません。収穫後、涼しい場所で2～4週間ほど置いておけば「追熟(ついじゅく)」され、でんぷんが糖に変わり甘さが増します。長期間保存したい場合は、丸ごと新聞紙に包んで風通しのよい涼しい場所に置いておけば、1～2カ月は保存できます(気温10～15℃の場合)。※カネコの「甘ほくカボチャ」は追熟不要で、収穫直後が甘く食べ頃です。

5 - 3  カネコ種苗株式会社