

かぼちゃのスープ & サーモンパンケーキ



【材料】 2人分

<スープ>

かぼちゃ	1/6個
バター	25g
牛乳	200ml
生クリーム	大さじ1
コンソメ	小さじ1
塩	適量
ピンクペッパー	適量

<パンケーキ>

パンケーキの素	適量
*パッケージの作り方に合わせて卵、牛乳を使用して下さい。	
スモークサーモン	2枚
サワークリーム	大さじ2
ディル	
*キャビア (お好みで)	

かぼちゃはビタミンEやβ-カロテン、食物繊維が豊富に含まれている緑黄色野菜の一種です。特にビタミンA C E(エース)と呼ばれる抗酸化作用の強いビタミンが豊富に含まれています。ビタミンCとビタミンEを一緒に摂取すると、ビタミンEの抗酸化作用を持続させる働きがあります。ビタミンA C Eを一緒に摂取することで美肌効果やアンチエイジング効果が期待できます。

【作り方】

- 1 かぼちゃの皮を剥き2cm角程度に切り、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- 2 フライパンにバターを入れて溶かし、かぼちゃを炒め、牛乳、生クリームを入れてかぼちゃと混ぜ合わせ、コンソメと塩で味を調整する。
- 3 2の粗熱をとってミキサーで滑らかにして盛り付ける。
- 4 お好みで生クリーム(分量外)とピンクペッパーを飾る。
- 5 パンケーキはパッケージに記載の材料と手順で作る。
- 6 5にサワークリームを塗り、スモークサーモンをのせ、ディルを飾る。
- 7 お好みで、イクラ、キャビアなど追加して下さい。