

かぼちゃの冷製スープパスタ

— 2人分 —

かぼちゃ	300g	塩	少々
水	100ml	こしょう	少々
豆乳	300ml	パスタ	160g
顆粒スープのもと(野菜)	8g	パセリ	適量
トマト	中1コ	アマニオイル	適量

<http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>



1 かぼちゃを一口サイズに切る。半分は皮を切り落とす。

2 ラップをして電子レンジで600Wで5分温める。



3 皮をむいたかぼちゃ、水、顆粒スープのもと(野菜)を鍋に入れ、かぼちゃをつぶす。一煮立ちさせたら、ボウルに入れて冷ます。

4 つぶしたかぼちゃと、残りの皮つきのかぼちゃを冷蔵庫に入れて冷やす。



5 パスタを長めにゆで、氷水で冷やす。

6 つぶしたかぼちゃと豆乳、塩、こしょうをフードプロセッサーに入れてかくはんする。



7 器にパスタ、スープ、角切りにしたトマト、皮つきのかぼちゃを盛り、アマニオイルとパセリをかければ完成。

★ かぼちゃを選ぶポイント

- ① 表面につやがあるもの
- ② 一部がオレンジ色のもの
- ③ 肉厚でわたと種がつまっているもの

★ かぼちゃの保存方法

涼しくて風通しが良いところで保存する。カットしたものはわたと種を取り除いてビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室での保存がおすすめ!

