

旬を食べよう朝霞野菜で簡単レシピ【バターナッツ南瓜】

うす切りバターナッツ南瓜のグリル

材料 2人分

バターナッツ南瓜 1/2個
ハーブソルト 適量
オリーブオイル 適量

作り方

- 1 バターナッツ南瓜は皮ごと薄切りにする
- 2 耐熱皿にのせハーブソルトとオリーブオイルをかけ加熱する

バターナッツ南瓜のレモン和風マリネ

材料 2人分

バターナッツ南瓜 1/4個
レモン 1/2個
しょうゆ・みりん 各小さじ1～2

作り方

- 1 バターナッツ南瓜は皮をむき薄切りにし、塩（分量外）でもみ3分おく
- 2 1をさっと洗い水気をしぼったら、レモン汁としょうゆ、みりんで和える

バターナッツ南瓜のポタージュ

材料 2人分

バターナッツ南瓜 1/4個
玉ねぎ 1/2個
コンソメ・塩胡椒 少々
水 200cc
牛乳 100～200cc

作り方

- 1 バターナッツ南瓜は皮をむき茹でやすいように切り、玉ねぎは薄切りにする
- 2 なべに1を入れ、水を入れたら火を通しコンソメも加え加熱する
- 3 ミキサーやブレンダーで攪拌し、牛乳を加え塩胡椒で味をととのえる

