

# 『バターナッツかぼちゃの食べ方』

## 【ソテー】

- \* 皮つきのまま薄切りにし、フライパンにオリーブオイルを熱し、塩・コショウをする。  
(ニンニクを入れても美味しい！)



## 【サラダ】

- \* 皮が柔らかいので、皮つきのまま適当な大きさに切って、耐熱容器に入れ、軽くラップをし、500Wで5分位チンする。  
キュウリやハムを入れマヨネーズと塩・コショウで味を整えて出来上がり！



## 【ポタージュスープ】

- \* かぼちゃを適当な大きさに切り、玉ねぎは薄切りにし、鍋にかぼちゃ・玉ねぎ・水を入れ、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。  
粗熱を取ってから、ミキサーにかけ、鍋に戻し弱火にかけ、牛乳を加えて好みの濃度に伸ばす。塩・こしょうで味を整えて出来上がり！  
冷たく冷やしても美味しいよ！