

GC びん牛乳でつくるおすすめレシピ (料理)

委員会名 明野地区運営委員会

★料理名

シンデレラのスープ

◆材料(4人分)

GC びん牛乳	200cc	
黄王かぼちゃ (北海道産) 冷凍	150g	
グラントの塩	少々	
こしょう	少々	



◆作り方

- ①皿に冷凍かぼちゃをのせラップなしでレンジ 800w で 3 分程度。
- ②ミキサーに全材料を入れなめらかにする。
- ③塩、こしょうを少々入れる。
- ④鍋に入れて温める。もしくは冷蔵庫で冷やす。