

	かぼちゃは種とワタを取って皮をむき、5mm くらいにカット。玉ねぎは薄切り。豆腐は大きめにカット。アサツキは小口切りにしておく。バターをしいたフライパンでかぼちゃ・玉ねぎ・豆腐を火が通るまで焦げないように炒めて、取り出して荒熱を取る。お湯にコンソメ顆粒を溶かし炒めた材料と共にミキサーにかけて裏ごしする。荒熱を取り、冷蔵庫で冷やしておく。塩胡椒で味を調えて、カップに盛り、仕上げにアサツキをのせる。 ・シャーベット A：すべての材料をミキサーにかける。この時に味を調える。裏ごしする。冷凍庫で冷やす 30 分ごとにかき混ぜるのを計 6 回繰り返す。 B：バナナを 1cm くらいにカットする。すべての材料をミキサーにかける。この時に味を調える。裏ごしする。30 分ごとにかき混ぜるのを計 6 回繰り返す。 A と B をスプーンでそれぞれ同じくらいの量をカップに盛りつける。
--	---