

☆桜エビとそら豆のビシソワーズ

栄養価（1人分） 117kcal たんぱく質 7g 塩分 0.8g

■材料(3人分)

- ・じゃがいも 1個
- ・そら豆 20粒くらい（飾り用1個/人）
- ・玉葱 1/2個
- ・桜エビ 1g（飾り用2つ/人）
- ・昆布 7g
- ・水 500cc
- ・豆乳 200cc
- ・塩 適量



■作り方

- ① 昆布は水に浸けて一晩置く。火にかけたら、沸騰前に昆布を引き上げる。
- ② そら豆はさやから出し、黒い部分の反対側に浅く切り込みを入れ、沸騰した湯（1Lくらい）に塩（分量外で大さじ1）を入れて3分程茹でる。茹で上がったら、薄皮を剥き、飾りの分を3つ取り分けておく。
- ③ じゃがいもは皮を剥いて薄切りにし、水にさらす。玉ねぎは薄切りに切る。
- ④ 桜エビを乾煎りし、香りを出す。飾り用6つを取り分けておく。
- ⑤ 鍋に、①の昆布だし200cc、じゃがいも、玉葱を入れて火にかけ、柔らかくなるまで蓋をして煮る。柔らかくなったら、そら豆・桜エビを入れ、火を消す。
- ⑥ ハンドブレンダーで⑤をピューレ状に攪拌する。豆乳を加え、再び火にかけ温めて塩で味を調える。
- ⑦ 器に盛り付け、そら豆、桜エビを飾りつける。