

## ズッキーニの冷製ポタージュ

### <主な材料・2人分>

|          |       |
|----------|-------|
| ズッキーニ    | 1本    |
| 玉ねぎ      | 1/2個  |
| じゃがいも    | 2個    |
| 水        | 200ml |
| 牛乳       | 100ml |
| 生クリーム    | 100ml |
| オリーブオイル  | 大さじ1  |
| コンソメ     | 1個    |
| 塩こしょう    | 少々    |
| ☆飾り用     |       |
| 生クリーム    | 適量    |
| オリーブオイル  | 適量    |
| あらびきこしょう | 適量    |



### <作り方>

- ① ズッキーニはヘタを切り落とし薄切りに、玉ねぎは皮を剥き薄切りに、じゃがいもは皮をむき5mm幅の半月切りにして水にさらしておく。
- ② フライパンでオリーブオイルを熱し、中火で玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらズッキーニを入れて炒める。水とコンソメ、じゃがいもを加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 粗熱が取れたらミキサーに入れて、なめらかな状態になるまでかける。
- ④ ざるで濾しながら再度鍋に入れ、牛乳と生クリームを入れて弱火で温めながら混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 火から下ろしてボウルに入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に30分以上入れて冷やす。
- ⑥ 器に盛り付けて、生クリームとオリーブオイルをかけ、あらびきこしょうをふれば完成。

エネルギー 218kcal 蛋白質 3.0g 塩分 1.1g