

キノコのポタージュスープ

<主な材料・4人分>

しめじ	1/2 パック
えりんぎ	1/2 パック
生シイタケ	1/2 パック
マッシュルーム	1/2 パック
じゃがいも	1/2 個
玉ねぎ	1/2 個
バター	20g
コンソメ	1 個
牛乳	200ml
生クリーム	150ml
塩、こしょう	少々
飾り用	
パセリ	適量
フライドオニオン	適量



<作り方>

- ① しめじとえりんぎは小房に分け、生しいたけ、マッシュルームは一口大に切る。玉ねぎとじゃがいもはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを入れて、①の玉ねぎとじゃがいもを炒める。きのこ類も加えて炒め、塩こしょうする。
- ③ コンソメと水 400ml を加えて、アクをとって、15 分程度煮る。
- ④ 粗熱が取れたら、ミキサーにかけて、なめらかにし、鍋に戻し、牛乳と生クリームを入れ、火にかける。沸騰する直前で止める。
- ⑤ 器に盛る。みじん切りしたパセリとフライドオニオンを飾る。

エネルギー 240 kcal 蛋白質 3.9 g 塩分 0.8 g