

栗ときのこのポタージュ

<主な材料・4人分>

栗 15個 (皮を除いて 150g)

玉ねぎ 1/2個

まいたけ 1パック

しいたけ 2枚

バター 10g

水 200ml

牛乳 200ml

生クリーム 100ml

固形コンソメ 1個

塩こしょう 少々

飾り用生クリーム 少々

パセリ 少々



<作り方>

- ① 栗を熱湯で5分茹で、皮と渋皮をむいて水につけておく。
- ② しいたけと玉ねぎは3mm スライス、まいたけは小房に分け、栗は四つ切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱して玉ねぎときのこを入れてしんなりするまで炒め、飾り用のまいたけを取り分けておく。栗と水とコンソメを加えて15分煮る。
- ④ 材料がやわらかくなったら火を止めて粗熱をとり、ミキサーに入れてなめらかになるまでかけて、牛乳を加えてさらに攪拌する。
- ⑤ こし器で濾しながら鍋に戻し、弱火にかけて生クリームを加えて 塩こしょうで調味する。
- ⑥ 器に盛り付け、飾り用の生クリーム、まいたけ、みじん切りにしたパセリをのせたら完成。

エネルギー 248kcal 蛋白質 5.5g 塩分 1.3g