

☆カリフラワーのポタージュ

カリフラワーは淡色野菜ですが、抗酸化作用のあるビタミンCが豊富に含まれています。ポタージュにすることで、余すことなく摂ることができます。

<主な材料・4人分>

カリフラワー 1房
玉ねぎ 1/2個
バター 15g
固形コンソメ 1個
水 200cc
牛乳 400cc
スライスチーズ
（溶ろけないタイプ）1枚
塩 少々
オリーブ油 適量
パセリ 適量
あらびきこしょう 適量



<作り方>

- ① カリフラワーを小房に分け、飾り用に小さい物 8 個取り分けてく。玉ねぎは薄切りにする。
- ② パセリはみじん切りにしておく。
- ③ 鍋にバター入れて熱し、玉ねぎを加えて炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら、カリフラワーと固形、水を入れて、カリフラワーが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ミキサーに④と牛乳を全て入れてなめらかになるまでかける。鍋に戻して温める。
- ⑥ フライパンにオリーブ油を熱し、飾り用のカリフラワーを入れて、塩を振ってこんがりするまで炒める。チーズをちぎり入れ、カリカリとするまで焼き付ける。
- ⑦ 器に盛り付け、⑥とパセリ、あらびきこしょうを飾り、オリーブ油を垂らしたら完成。

エネルギー 156kcal 蛋白質 47.4g 塩分 1.0g