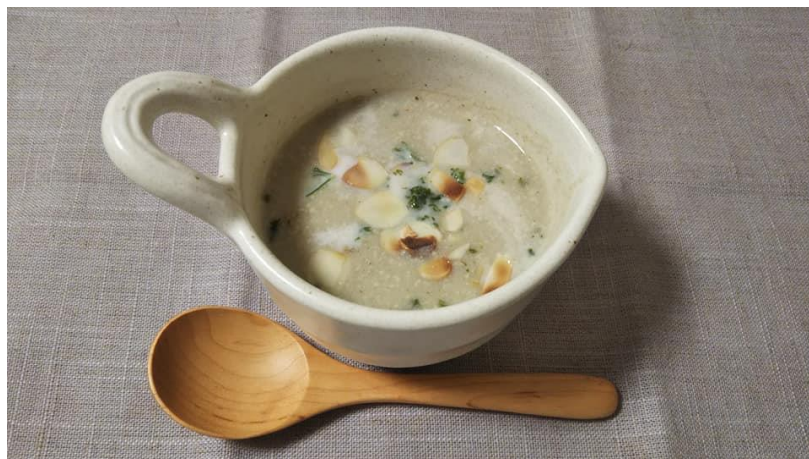


* ごぼうの豆乳ポタージュ

<主な材料・4人分>

ごぼう 1本
玉ねぎ 1個
バター 10g
水 300ml
豆乳 200ml
生クリーム 100ml
小麦粉 大さじ1
固形コンソメ 1個
塩 少々
こしょう 少々
アーモンドスライス 少々
パセリ 少々



<作り方>

- ① ごぼうは皮こそげ落としてよく洗う。斜め薄切りにしてから水にさらし、水が濁らなくなるまで数回水洗いしてから水気をしっかり切る。
- ② たまねぎは3mm幅にスライスする。
- ③ 鍋にバターを熱してたまねぎを入れて中火で炒め、①を加えて炒め合わせる。玉ねぎがしんなりとしてきたら、小麦粉を振り入れて粉気がなくなるまで炒める。
- ④ 水を少しずつ加えて溶きのばし、固形コンソメを加え、ふたをして弱めの中火でごぼうが柔らかくなるまで煮て粗熱をとる。
- ⑤ ミキサーにかけて、再び鍋に入れる。
- ⑥ 豆乳と生クリームを加えて、弱火にかける。塩こしょうで味をととのえる。
- ⑦ ローストしたアーモンドとみじん切りにしたパセリを散らしたら完成。

エネルギー 225kcal 蛋白質 4.9g 塩分 0.7g