

☆れんこんときのこのポタージュ

<主な材料・4人分>

れんこん 150g
まいたけ 1/2 パック
マッシュルーム（生） 5個
玉ねぎ 1/2 個
オリーブオイル 大さじ 1
水 200ml
豆乳 200ml
固形コンソメ 1個
塩 少々
あらびきこしょう 少々
ピンクペッパー 適量
生クリーム 適量



<作り方>

- ① れんこんは5mm幅の銀杏切りにして水へさらし水気を切っておく、玉ねぎとマッシュルームは3mm幅スライス、まいたけは石づきをとってほぐしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱してたまねぎを入れて中火で炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、残りの①を加えてしんなりとするまで炒める。飾り用のまいたけを少し取り分けておく。
- ③ 固形コンソメと水を加え、フライパンのふたをしてれんこんが柔らかくなるまでそのまま中火で煮て粗熱をとる。
- ④ ③をミキサーになめらかになるまでかけて、鍋に入れる。
- ⑤ 豆乳を加えて弱火にかけ、塩とこしょうで味をととのえる。
- ⑥ 生クリームを注ぎ、飾り用のまいたけのせ、ピンクペッパーを散らしたら完成。

エネルギー 120kcal 蛋白質 4.9g 塩分 0.7g