そら豆の冷製ポタージュ

　そら豆はビタミンやミネラル、たんぱく質、食物繊維など含みます。特にカリウムは豊富に含まれていて、体内の余分な塩分と結びつき体外に排出する働きがあります。

＜主な材料・4 人分＞

そら豆	350g 程度(さや付きで)
長ねぎ	1 本
バター	10g
塩	小さじ 1/2
牛乳	200ml
黒こしょう	適量

＜作り方＞

① そら豆はさやから取り出して黒い部分に切れ込みを入れる。沸騰したお湯に入れて 3 分茹でる。茹で上がったらザルにあげて粗熱をとり、薄皮を剥く。飾り用の豆を取っておく。
② 長ねぎは 5mm 程度の斜めスライスにする。
③ 深めの鍋にバターを熱し、②のねぎを加える。塩をふり、弱火で 15 分程炒め、長ねぎがねっとりとしてくるまで炒める。
④ ①のそら豆を加え、300ml の水を入れる。蓋をして 10 分ほど弱火で煮る。
⑤ 粗熱をとり、ミキサーで滑らかになるまで撹拌する。
⑥ 再度弱火にかけ、牛乳を少しずつ加え 5 分煮る。冷蔵庫で冷やす。
⑦ 器に盛り付け、飾り用のそら豆をのせて、黒こしょうをふる。

エネルギー　80 kcal　蛋白質　3.9 g　塩分　0.6 g