

枝豆のポタージュスープ

1人分の塩分量 約0.7g



冷製スープにしても
いいですね！

冷凍枝豆を使うときは解凍して

【材料】 2人分

枝豆（さや付き）	200g
玉ねぎ	1/4個
じゃがいも	1個
バター	20g
水	300ml
コンソメ	1/2個
牛乳	200ml
塩	適量
こしょう	適量



【作り方】

- ① 枝豆は茹でて、さやから出し、薄皮を取る。
（飾り用に6粒、とっておく）
- ② 玉ねぎ、じゃがいもは、薄切りにする。
（じゃがいもは、水にさらす）
- ③ 鍋にバター、玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ④ ③に水、コンソメ、じゃがいもを入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 枝豆を加え、ひと煮たちさせてから火を止め、粗熱をとる。
- ⑥ ミキサーに入れ、攪拌し、滑らかにする。
（ハンドミキサーを使う時は、鍋の中で）
- ⑦ 鍋に戻し入れ、牛乳を加え、弱火で温める。（煮立たせない）
- ⑧ 塩・こしょうで味を調える。
- ⑨ 器に盛り付け、飾り用の枝豆をのせる。

