

里芋のとろりんポタージュ



使った商品はこちら



QUEEN'S SETAN

特選 北海道牛乳

北海道道東地域の良質な生乳のみを
使用したコクと甘味が特徴の牛乳です。

里芋のとろりんポタージュ

[材 料 (2人分)]

里芋	中3個(150g)
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
水	100ml
牛乳	100ml
生クリーム	50ml
固形チキンスープの素	1個
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
粗びき胡椒	少々

[つくり方] 調理時間:約25分

1. 里芋は皮をむいたら塩(分量外:適量)でもみながら水洗いする。
耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で5分ほど加熱する。
2. 鍋に水、1、玉ねぎ、固形チキンスープの素、しょうゆを入れて
火にかけ、煮立ったら弱火にし15分ほど煮る。
3. 2の粗熱をとり、ミキサーに入れ、牛乳、生クリームを加えて
攪拌し、クリーム状になったら鍋に戻す。
4. 沸騰しないように温めながら、塩で味を調べ、仕上げに
粗びき胡椒をふる。

〔このレシピ1人分の野菜摂取量〕

淡色野菜100g (1日分摂取目標量230g)