

玉ねぎのポタージュ



材料 2 人分

玉ねぎ	2個	水	100cc
じゃがいも	1/2個	コンソメ	1/2個
人参	1/2本	牛乳	200cc
バター	10g	豆乳	200cc
塩	少々	パセリ	適宜

作り方



- ① 玉ねぎは2等分の薄切りにする。じゃがいもは薄切りにして水にさらしておく。
- ② 人参も薄くスライスしておく。
- ③ 鍋にバターを入れて弱火で熱し、溶けてきたら玉ねぎ・人参を入れてしんなりするまで弱火でじっくり炒める。①のじゃがいもを加えてバターが馴染むまで炒める。
- ④ 水を加えて蓋をし、弱火で20分程煮る。火を止めてフレンダーなどでなめらかになるまで攪拌する。
- ⑤ 塩、牛乳、豆乳を加えて混ぜながら弱火で温める。
- ⑥ 器に盛り、パセリを散らす。