

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。火を止めてブ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。