



栄養3色サラダポタージュ

作り方

調理時間 40分

佐藤 あゆ美さん

- 1 ブロccoliは小房に分け、玉ねぎとじゃがいもは薄切りにする。オリーブ油で炒める。
- 2 1に水を加え、沸騰したら中火で焦がさないように15~20分煮る。コンソメと塩で味を調える。
- 3 2に牛乳とサワークリームを加える。ミキサーでなめらかにする。
- 4 トマトを水洗いし、おろし器ですりおろす。残った皮とヘタは捨てる。
- 5 スープ皿に3を盛り付けて、4を静かに注ぎ、サワークリームをのせる。
- 6 黒こしょうを挽いてふる。

材料〈4人分〉

- ブロccoli …… 150g
- 玉ねぎ …… 中1個(140g)
- じゃがいも …… 中2個(170~200g)
- オリーブ油 …… 15ml
- 水 …… 300ml
- 顆粒コンソメ …… 10g
- 塩 …… 少々
- 牛乳 …… 200ml
- サワークリーム …… 25g
- トマト …… 200g
- サワークリーム(トッピング用) …… 少々
- 黒こしょう(粒) …… 少々

POINT

- サワークリームはお好みで生クリームに代えても良い。
- トマトは皮付きのまま、セラミックおろし器ですりおろす。
- 野菜を炒めてから煮て、ミキサーにかけると、なめらかになりやすい。