

ほうれん草のポタージュ



材料（4人分）

ほうれん草	1/2 束 (300g 位)
玉ねぎ	中 1/2 個
じゃがいも	中 1 個
バター	20g
小麦粉	大さじ 1 と 1/2
水	400cc
固形コンソメ	1 個
牛乳	100cc
生クリーム	100cc
塩	適宜
コショウ	適宜

作り方

- 1) ほうれん草はサッとゆでて、1～2センチに切る。
- 2) 玉ねぎは薄切り、じゃがいもは半月切り（5mm くらい）に切り、水にさらしてから、ザルに上げておく。
- 3) 鍋にバターを溶かし、玉ねぎをしんなりするまで炒める。小麦粉を振り入れ、手早く混ぜる。
- 4) 水を加え、なめらかになるまで混ぜ、温まったら固形コンソメを加える。
- 5) じゃがいもを加えて、やわらかくなるまで煮る。
- 6) ほうれん草を加え温まったら、火を止めてミキサーが使える程度まで冷ます。
- 7) 6をミキサーにかけて、鍋に戻す。火をつけて牛乳、生クリームを加える。（牛乳の量で好みの濃さに調整）
- 8) 塩、こしょう適宜で味を整える。