

にんじんポタージュスープ



材 料

- 人参 中2本
- 玉ねぎ 1/2個
- じゃがいも 2個
- 水 500cc (目安)
- 牛乳又は豆乳 500cc
- コンソメ、塩、適量
- パセリ (あれば)

作 り 方

- ① 人参と玉ねぎ、じゃがいもを火の通りやすい様に薄くスライスする。
- ② 鍋に切った野菜と水を入れ、沸騰したら弱火にしてコンソメを加え、形が崩れるくらいまで煮る。
*途中で水分が無くならない様に調整してください。
- ③ 柔らかくなった野菜を汁ごとミキサーに入れ液状にする。
- ④ 鍋に戻し牛乳を加え、塩で味を整えながら沸騰しないよう気をつけて加熱する。
- ⑤ カップにスープを入れ、最後にパセリを振りかけて出来上がり。