

トマトとミルク、2種の味仕立て

春キャベツのポタージュ

【作りやすい分量】

キャベツ… 600g (中1/2個)	コショウ …………… 適宜
玉ねぎ …… 200g (中1個)	ごはん…………… 100g
オリーブオイル… 大さじ2	(冷えたものでOK)
水 …………… 600cc	牛乳 …………… 100cc
顆粒コンソメ …… 小さじ2	トマトジュース …… 190g
塩 …………… 小さじ1/2	

ミルク味/1人分 栄養量	- エネルギー 126 kcal - たんぱく質 2.4 g	- 脂 質 7.7 g - 塩 分 0.6 g
-----------------	---	--

トマト味/1人分 栄養量	- エネルギー 117 kcal - たんぱく質 1.9 g	- 脂 質 6.8 g - 塩 分 0.6 g
-----------------	---	--

材料が柔らかく煮えたら、ミキサーかハンドブレンダーで野菜が滑らかになるまでつぶします。



4を半分に分け、片方には牛乳を混ぜます。塩、コショウで味を整えます。



もう片方にはトマトジュースを加えて混ぜ、塩、コショウで味を整えます。お好みで少し温めてお召し上がりください。



キャベツは2cm角位の大きさにのぞく切りに、玉ねぎは薄切りにします。



厚手の鍋にオリーブオイルを敷き、1で切ったキャベツと玉ねぎを入れて全体を混ぜ合わせます。



★ここがポイント
焦がさないために、ここまではまだ火をつけません。

★ここがポイント
予熱で水分がなくなつたときは、少し水を足してください。

2にごはんとコンソメ、水を入れ、蓋をして中火で15分位煮込みます。

