

玉ねぎの甘みとコク

大根のポタージュ

【材料 4人分】

大根 300g
 玉ねぎ 1/2個
 バター 10g
 コンソメ 小さじ1
 水 200cc
 牛乳 200cc
 塩 小さじ1/3

1個分
栄養量

• エネルギー 56.3kcal • 脂 質 2.0g
 • たんぱく質 2.3g • 塩 分 0.8g



★ここがポイント
 水分が飛びすぎないように、必ずフタをしてください。

③に水とコンソメを入れ、大根が軟らかくなるまで10〜15分、フタをして煮ます。



一旦火を止め、ブレンダーかミキサーにかけます。



⑤に牛乳を加え、煮立たせないように弱めの中火で温め、塩を加えて味を整えたら出来上がりです。
 あれば、クルトンや大根の葉を刻んでのせてください。



大根は皮をむいて、薄いちょう切り、たまねぎは薄切りにします。



鍋にバターを溶かし、たまねぎを透明になるまで炒めます。



②に大根を入れ、全体に油分が回るまで炒めます。



★ここがポイント
 焦がさないように炒めることできれいな色に仕上がります。