

さつまいものポタージュ

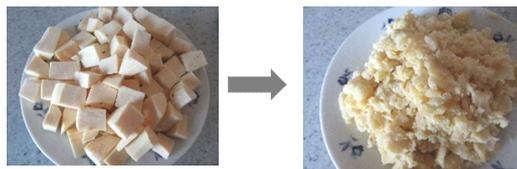


材 料 (4人分)

さつまいも 中1個
玉ねぎ 1/2個
水 2カップ
コンソメ 1/2個
牛乳 1カップ
塩 少々

作り方

① さつまいもは1cm角に切り、水にさらす。耐熱皿に入れラップをして電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、熱いうちにつぶす。



- ② 玉ねぎはすりおろす。
③ 鍋に水、コンソメ、②を入れ煮る。
④ ③に①を入れ煮立ったら、牛乳を加え、弱火で混ぜながら煮込む。とろみが出たら塩で味をととのえる。



ミキサーがなくてもポタージュスープが作れます。
さつまいもをしっかりつぶしておくとなめらかな舌ざわりになります。

問い合わせ先：
府中市女性こども課