

★じゃがいものポタージュ

【材料】 (大人 1 人分、 子ども 1 人分)

じゃがいも	20g	10g
玉ねぎ	20g	10g
バター	小さじ 1/2	小さじ 1/4
コンソメ	小さじ 1/3	少量
水	100ml	50ml
豆乳	30ml	15ml

<トッピング>

ズッキーニ	15g	10g
トマト	20g	10g
オリーブオイル	小さじ 1/2	少量
塩	少々	少々

【作り方】

①じゃがいもは薄切りにし、水にさらす。

玉ねぎは薄いくし形切りにし、ズッキーニとトマトは角切りにする。

②鍋にバターを熱し、玉ねぎをよく炒め、水気を切ったじゃがいもを加えてさらに炒める。

③②に水とコンソメを加え、じゃがいもに火が通るまで弱火で煮る。

④火が通ったら 20～30 分冷まし、粗熱が取れたらミキサーにかける。

⑤フライパンにオリーブオイルを熱し、ズッキーニとトマトを炒め、塩を少々加える。

⑥豆乳を加え沸騰しない程度に加熱する。(冷製にする場合は冷蔵庫で冷やす。)

