

★そらまめのポタージュ

【材 料】(大人約 4 人分) ※作りやすい分量

そらまめ	200g (さやから出したもの)
玉ねぎ	100g (約 1/2 個)
絹ごし豆腐	150g
コンソメ(キューブ)	1個(約5g)
食塩	ひとつまみ
だし汁	400ml
オリーブオイル・こしょう	お好みで少々

【作り方】

- ① たまねぎは薄切りにして、電子レンジで約2分加熱する。
- ② そらまめはさやから出しておき、塩を入れた熱湯で 2 分茹でる。
ざるにあげ、少し冷ましてから内皮をむく。
- ③ そらまめ、豆腐、玉ねぎ、だし汁、コンソメをあわせてミキサーにかける。
- ④ 鍋に入れ、加熱し、塩で味を整える。

大人用にはお好みでオリーブオイル、こしょうをかける。

※冷ましても美味しいです！



ここで、そらまめを数粒取り分けて、
最後に乗せると
オシャレな盛り付けになります♪