

ゴボウのポタージュ

ゴボウのレシピ



体に染み入るやさしいスープ

材料（4人分）

ゴボウ「ダイエット」	生クリーム…50mL
………200g	バター……………10g
タマネギ……………100g	塩……………小さじ1/2
水……………500mL	こしょう……………少々
固形コンソメ…1個	粗びきこしょう…少々
牛乳……………150mL	パセリ……………少々

下ごしらえ

ゴボウとタマネギを薄切りにし、ゴボウは酢水(酢は分量外適量)であく抜きをする。

作り方

- ① 鍋を火にかけ、バターを溶かし、タマネギを入れて炒める。
- ② しんなりしてきたら、水切りをしたゴボウを入れて炒める。
- ③ (2)に水と固形コンソメを入れ20分ほど煮たら、火からおろして粗熱を取る。
- ④ (3)を滑らかになるまでミキサーにかけた後、鍋に戻す。
- ⑤ 牛乳、生クリーム、塩・こしょうを入れて火にかけひと煮立ちさせる。
- ⑥ 器に盛り付けた後、パセリと粗びきこしょうを散らす。

ポイント

トッピングはお好みで、アサツキの小口切りもおすすめです。