



材料（4人前）

じゃがいも	…	250g
玉ねぎ	…	1/2個
無塩バター	…	10g
牛乳	…	2カップ
塩、こしょう	…	各少々
パセリ(みじん切り)	…	少々

【A】

水	…	1/2カップ
コンソメの素(顆粒)	…	大さじ1
ローリエ	…	1枚

作り方

- 1 ジャがいもは皮をむいて半月切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 ビタクラフトの鍋を中火にかけ、無塩バターをなじませ、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒めて、じゃがいもを入れさらに炒める。【A】を入れてフタをし、蒸気が上がれば弱火にして5~6分加熱する。



- 3 ②からローリエを取り出したのち、全体をミキサーにかけて鍋に戻し、牛乳を加えて加熱する。塩、こしょうで味を調えて器に注ぎ、パセリを散らす。



ワンポイントアドバイス

玉ねぎを焦がさないように、じっくりと炒めることで、旨みに変わりコクのあるスープに仕上がります。

ビタクラフト料理講師 濱 律子

