

えんどう豆と豆乳のポタージュ

🕒 調理時間: 15分

1人分の野菜摂取量<130.5g>

🌿 材料 (2人分)



えんどう豆	80g
じゃがいも	60g
玉ねぎ	120g
パセリ(みじん切り)	小さじ1
水	大さじ2、50cc
固形ブイヨン	1/2個
ローリエ	1/2枚
豆乳(無調整)	300cc
塩	小さじ1/6
ホワイトペッパー	少々

🌿 作り方

1. えんどう豆はさやからはずす。じゃがいも、玉ねぎは皮をむいて薄くスライスする。パセリはみじん切りにする。
2. 鍋に玉ねぎと水大さじ2を入れてフタをし、中火で加熱する。ベーパーシールがかかれば弱火にして玉ねぎが柔らかくなるまで加熱する。(約3分)
3. 2にじゃがいも、えんどう豆、パセリ、水50cc、固形ブイヨン、ローリエを入れて再びフタをして、じゃがいも、えんどう豆が柔らかくなるまで加熱する。(約5分)
4. ローリエを取り出し、ミキサーにかけて、鍋に豆乳といっしょに入れ弱火で加熱し、塩、ホワイトペッパーで味をととのえて器に盛りつけ、パセリのみじん切りを散らす。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆1人分の食塩相当量を0.6gにおさえています。
- ◆玉ねぎのみを無水調理することで、玉ねぎの甘みを引き出します。
- ◆じゃがいものでんぷんでとろみを出します!かぼちゃでも代用OK!
- ◆冷やしても美味しくいただけます。