

セロリとじゃがいものスープ

🕒 調理時間: 10分

1人分のカロリー<159Kcal>

🌿 材料 (2人分)



セロリ	1/2本
セロリの葉	2~3枚
じゃがいも	100g
玉ねぎ	1/4個
パセリ	2g
オリーブオイル	大きじ2/3
水	50cc
固形ブイヨン	1/2個
ローレル	1枚
無脂肪牛乳	200cc
こしょう	少々

🌿 作り方

■下準備

セロリは筋をとり繊維と垂直になるようにスライス。セロリの葉は適当な大きさに切る。じゃがいもは皮をむいて薄くイチヨウ切りにして、さっと洗っておく(表面が変色させないため)。玉ねぎは繊維を切断しながらスライス。パセリは粗くみじん切りにする。

- 鍋にオリーブオイル、セロリ、セロリの葉、玉ねぎ、パセリを入れて中火~弱火で加熱する。香りがしてきたら、じゃがいもを加えてさらに炒め、水50cc、固形ブイヨン、ローレルを加えてフタをし、ペーパーシールがかかれば弱火で加熱する。(約5分)
- ローレルをとり除きミキサーにかけて鍋に戻し、無脂肪牛乳を加えて中火にかける。
※ 沸騰させると表面に膜がはったり色が悪くなるので沸騰直前に火を止める。
- 最後にこしょうで味をととのえる。

🌿 ワンポイントアドバイス

◆ 野菜の繊維を切断して切ることによって火のとおりが早くなり、ミキサーにかけてもつぶれやすくなる。