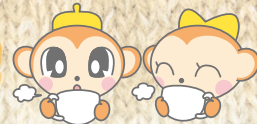


2014年12月5日 (2)

冬はあたたかいポターージュを



年末年始は人が集まる機会が増えますね。おいしいメインを作ったら、色鮮やかなポターージュを添えてみませんか？
ポターージュとは、フランス語でスープのこと。野菜をたっぷり使ってミキサーでトロトロにするので、子どもやお年寄りでも栄養や繊維が全部いただけます。お米でとろみを加えるのがコツ。温かい食卓の一品どうぞ♪(H)

ニンジンのポターージュ

材料(4人分)

- ニンジン…2本 ●タマネギ…中1個
- 固形スープ…2～3個 ●米…大さじ2
- バター…大さじ1と1/2
- 生クリーム…大さじ4
- パセリ、クルトン…適宜
- A { 塩…小さじ1/5、砂糖…小さじ1/4
コショウ…少々

作り方

- ①ニンジン、タマネギは薄切り、米は洗って水をきる。
- ②鍋にバターを熱し、タマネギ、ニンジン、米の順に色づかないように約2分炒める。
- ③水カップ2～3と固形スープ1個を加えて強火にし、煮立ったら中弱火にして約15分煮込む。
- ④③をミキサーの高さ半分～2/3ずつ入れて均一になるまで攪拌する。
- ⑤④を鍋に入れ、残りの固形スープを入れて火にかけ、好みの濃度になるようにお湯を加える(牛乳でも可)。
- ⑥Aで調味し、スープ皿に盛ったら、生クリームをくるりとかけ、パセリやクルトンを散らす。

キャベツのポターージュ

材料(4人分)

- キャベツ…小～中1個 ●タマネギ…1/2個
- 固形スープ…2～3個 ●バター…大さじ2
- ローリエ…1枚 ●米…大さじ2
- 牛乳…カップ1～2 ●塩・コショウ…適量
- クラッカー…適宜

作り方

- ①キャベツはざく切り、タマネギは薄切り、米は洗って水をきる。
- ②鍋にバターを熱し、タマネギが透き通ったらキャベツとローリエ、米の順に色づかないように約2分炒める。
- ③水カップ2と固形スープ1個を加えて強火にし、煮立ったら中弱火にして約15分煮込む。
- ④ローリエを取り除き(忘れずに!)、③をミキサーの高さ半分～2/3ずつ入れて均一になるまで攪拌する。
- ⑤④を鍋に入れ、残りの固形スープを入れて火にかけ、好みの濃度になるように牛乳を加える。
- ⑥塩・コショウで調味し、スープ皿に盛ったらクラッカーを食べる直前に砕いて散らす。